La naturaleza de la realidad personal:

Un libro de Seth

(Técnicas prácticas concretas para resolver problemas cotidianos y enriquecer la vida tal como la conocéis)

Jane Roberts

(con anotaciones de Robert Butts)

(Título alternativo *Habla Seth III: La naturaleza de la realidad personal*)

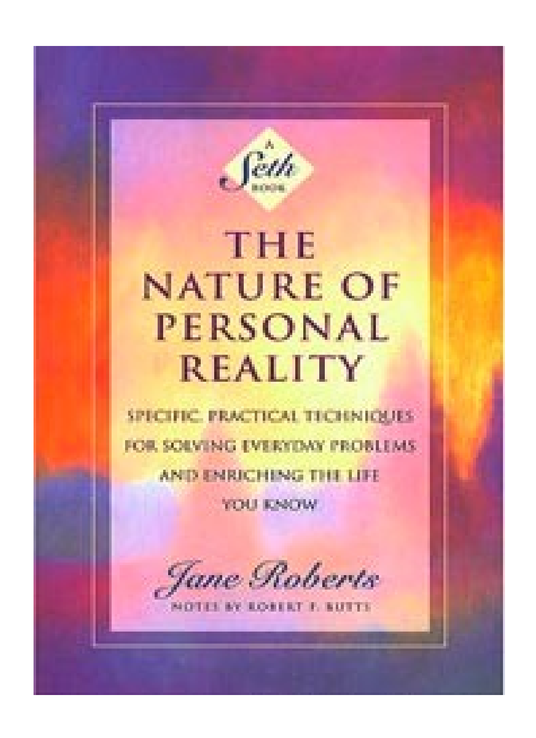
Esta *revisión* de la traducción (revisión que fue terminada a principios de 2017), fue realizada con fines educativos no lucrativos para la web www.UnPlanDivino.net

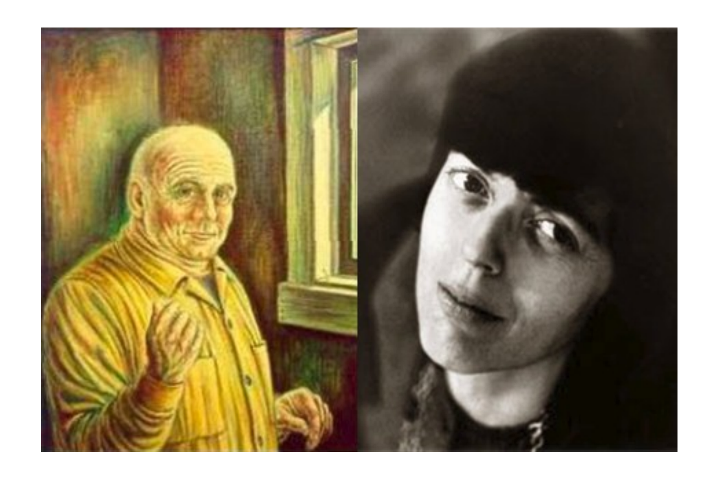
Esta revisión tiene como objetivo intentar mejorar algún aspecto de las traducciones que se encuentran en internet y en el mercado... y a veces hacer algún comentario quizá útil.

En cuanto a la ortografía, ha habido recientemente una simplificación en las reglas ortográficas del castellano/español. Por ejemplo, palabras como “solo”, “este”, “esa”... pueden ser escritas siempre sin tilde.

Ver el índice de la web citada (sección de Seth) para encontrar más textos de Seth, además de los enlaces a los audios de cada capítulo, así como a las sucesivas versiones o mejoras que iré haciendo de este y otros textos.

Este es el segundo de los libros dictados por Seth. El primero, ya revisado, se titula *Habla Seth: La eterna validez del alma.* Ver índice citado arriba para encontrar los audios y la versión texto.





Nota del revisor sobre el formato de esta revisión de la traducción:

Las notas al pie numeradas, que hice mientras realizaba la revisión, no son las notas de Robert Butts sino observaciones mías –aunque quizá útiles.

A veces son una palabra o una frase entera en inglés, donde casi siempre me gustaría recibir algún consejo para que quizá pudiéramos entenderlo y conectarlo mejor.

Si este tipo de nota contiene una sola palabra en inglés, se trata de la palabra que *se ha usado* en la anterior traducción o en esta revisión, y que corresponde justo a la que está señalada con la nota.

Por ejemplo, en una nota así:

hola[1],

y si además vemos que hay una sola palabra en el pie de la página en la nota 1 (como ocurre en este caso, con "hello"), entonces se trata de la palabra en inglés que corresponde solamente a esa palabra (a "hola"), a la que precede al número del superíndice (en este caso el 1).

También puede haber dos palabras, como en este ejemplo:

ser básico[2]

donde en la nota veremos que, al haber exactamente dos palabras, estas corresponden solo a las dos en castellano/español que están detrás del superíndice 2 (y así en adelante, pues habrá notas con frases más largas).

Estas notas numeradas van a tratar acerca del idioma y, menos frecuentemente, sobre las ideas expresadas. En los audios –que realicé mientras hice la revisión–, a veces se me escapan más comentarios sobre la comprensión de las ideas expresadas.

Nota del revisor sobre el formato del libro original:

Al principio de algunos párrafos a veces aparecen unos paréntesis, puestos por Robert, y que contienen una hora concreta de la tarde-noche de la sesión –como por ejemplo las 23:23. Esa sería entonces la hora a la que se estaban dando esas palabras en concreto.

Esto sirve por ejemplo para poder comparar la rapidez con que se da el material dependiendo de la sesión o del tema tratado.

A veces esos paréntesis contienen palabras y se intercalan por el texto detallando cómo estaba siendo dado: por ejemplo "con énfasis", o "resueltamente", o haciendo una "pausa larga"... etc.

El contenido de los paréntesis de Robert siempre estará en letra cursiva.

Este libro está dedicado a
Robert Butts,
"Joseph",
sin cuya dedicación y trabajo
no podría aparecer en su forma actual

1 "hello".
2 "basic being".

Índice

Introducción....4
Prefacio de Seth: La elaboración de la realidad personal....8
PARTE 1: El lugar de encuentro entre vosotros y vuestra carne....14
Capítulo 1: La imagen viva del mundo....15
Capítulo 2: Realidad y creencias personales....25
Capítulo 3: La sugesión, la telepatía y el agrupamiento de creencias....39
Capítulo 4: La imaginación y vuestras creencias, y unas pocas palabras sobre el origen de vuestras creencias....52
Capítulo 5: La constante creación del cuerpo físico....68
Capítulo 6: El cuerpo de vuestras creencias, y las estructuras de poder de las creencias....82
Capítulo 7: La carne viva....92
Capítulo 8: Salud, buenos y malos pensamientos, y el nacimiento de “demonios”....100
Capítulo 9: La gracia natural, el marco de la creatividad, y la salud de vuestro cuerpo y vuestra mente. El nacimiento de la consciencia....114
PARTE 2: Vuestro cuerpo en tanto que vuestra singular escultura viviente. Vuestra vida en tanto que vuestra más íntima obra de arte, y la naturaleza de la creatividad en lo que respecta a vuestra experiencia personal....125
Capítulo 10: La naturaleza de la iluminación espontánea y la naturaleza de la iluminación forzada. El alma en atuendos químicos....126
Capítulo 11: La mente consciente como portadora de creencias. Vuestras creencias en relación con la salud y la satisfacción....148
Capítulo 12: Gracia, conciencia y la experiencia cotidiana....168
Capítulo 13: El bien y el mal, las creencias personales y colectivas, y sus efectos en la experiencia privada y social....181
Capítulo 14: ¿Qué yo? ¿Qué mundo? La realidad cotidiana como la expresión de sucesos específicos probables....199
Capítulo 15: ¿Qué yo? ¿Qué mundo? Solo vosotros podéis responder. Cómo liberaros de las limitaciones....208
Capítulo 16: La hipnosis natural: Un trance es un trance....221
Capítulo 17: La hipnosis natural, la curación, y la transferencia de síntomas físicos a otros niveles de actividad....233
Capítulo 18: Tormentas internas y tormentas externas. La “destrucción” creativa. La duración del día y el alcance natural de una consciencia con base biológica....248
Capítulo 19: La concentración de energía, las creencias y el punto de poder presente....261
Capítulo 20: El paisaje onírico, el mundo físico, las probabilidades y vuestra experiencia diaria 275
Capítulo 21: Afirmación, amor, aceptación y negación....285
Capítulo 22: Afirmación, la mejora práctica de la vida, la nueva estructuración de las creencias 303

Introducción

Me siento orgullosa de publicar este libro con mi nombre, a pesar de que no comprendo totalmente la mecánica de su producción ni la naturaleza de la personalidad que adopto al transmitirlo. No realicé ninguna labor consciente en él. Simplemente entraba en trance dos veces por semana, hablaba en calidad de médium de Seth, o como Seth, y dictaba las palabras a mi marido, Robert Butts, quien las anotaba.

Considero este libro "mío" porque no creo que pudiera haberse escrito sin mí y sin mis facultades especiales. Por otro lado, me doy cuenta de que hay otros muchos aspectos implicados. Tenía que leer el manuscrito para saber lo que había escrito, y en ese sentido el libro no parece ser mío. Pero ¿qué significa esto?

Mi idea, en pocas palabras, es la siguiente: tendemos a centrarnos casi exclusivamente en lo que creemos que es el mundo "real", pero existen muchas realidades. Con solo cambiar nuestra consciencia podemos entrever estas realidades alternativas, y todas ellas son el aspecto que adopta la realidad bajo ciertas condiciones. No creo que podamos describir necesariamente una en función de otra.

Durante años me he sentido confundida, y he tratado de definir a Seth en el mundo común de los hechos verdaderos y falsos. En él se entiende como un espíritu independiente –un guía espiritual, para quienes albergan creencias espiritualistas– o como un fragmento disociado de mi personalidad, a juicio de la comunidad científica. Yo no podría aceptar ninguna de las dos ideas, al menos no en su forma más estricta.

Si yo dijera "miren, señores, no creo que Seth sea un espíritu *tal y como ustedes lo entienden*", esto sería interpretado como que yo admitía que Seth *solo* es un fragmento de mi personalidad. Algunas personas supondrían que trataba de rebajar a Seth, o de negarles la ayuda de un ser superior cuando por fin pensaban que habían encontrado a uno.

En realidad, pienso que los seres que conocemos en la vida normal son solo las materializaciones[3] tridimensionales de otros seres originales de quienes recibimos nuestra energía y vida. Su realidad no se ciñe al marco de nuestra condición como criaturas vivas, a pesar de que se expresa constantemente a través de nuestra individualidad actual.

El nombre de "guía espiritual" quizá sea una representación simbólica y cómoda de esta idea, y no digo con esto que los guías espirituales no existan. Lo que *estoy* diciendo es que la noción merece un examen más profundo, ya que la noción de guía espiritual puede representar algo muy distinto de lo que pensamos. La idea también puede ser restrictiva si siempre se coloca el conocimiento revelador fuera de nosotros y se consideran literalmente unos fenómenos extraordinarios que podrían estar más allá de dicha interpretación.

Mientras trataba de definir a Seth de esta manera y me preguntaba si era o no un guía espiritual, me aparté hasta cierto punto de su realidad superior, cuyo vasto poder creativo e imaginativo es mayor que el mundo de los hechos y no tiene cabida en él. La personalidad de Seth se vuelve muy evidente en nuestras sesiones, pero el origen de esa personalidad no lo es. A decir verdad, el origen de *cualquier* personalidad es misterioso e imposible de apreciar en el mundo objetivo. Mi trabajo consiste en ampliar las dimensiones de ese mundo y los conceptos que las personas tienen de él.

3 "actualizations". Antes que "materializaciones", podríamos decir, más literalmente: "realizaciones" o "actualizaciones" (tridimensionales).

Recordar del anterior libro de Seth (*Habla Seth*) que debido al tema de las probabilidades, vamos a conservar –ya sea en la traducción o en estas notas– el registro de las apariciones de la raíz "actual" en inglés (que a menudo hay que traducir o se traduce *correctamente* por "real").

Los libros de Seth quizá sean el resultado de otro aspecto dimensional de mi propia consciencia, uno que no está centrado en esta realidad, además de ser el resultado de algo que no es traducible en nuestros términos, siendo Seth por tanto una gran creación psíquica más real que cualquier “hecho”. Tal vez su existencia se encuentre simplemente en un orden de cosas distinto de aquel al que estamos acostumbrados.

No digo que no debamos aplicar lo que aprendemos al mundo convencional. Naturalmente estoy intentando hacerlo, y Seth escribió este libro para ayudar a las personas a llevar sus vidas diarias con más eficacia. En lo que insisto es en que debemos tener mucho cuidado con hacer interpretaciones literales, para no limitar un fenómeno multidimensional al restringirlo a un sistema de hechos tridimensionales.

Intuitiva y emocionalmente entendemos a menudo más de lo que captamos intelectualmente. Tratar de definir el conocimiento revelador, o a Seth, en los términos de nuestras ideas limitadas sobre la personalidad humana es como tratar de traducir por ejemplo una rosa en el número 3, o tratar de explicar uno en función del otro.

Lo curioso del caso es que una personalidad *no* enfocada en nuestra realidad puede ayudar a las personas a vivir en ese mundo de manera más eficiente y satisfactoria al mostrarles que también existen otras realidades. En este libro Seth afirma que podemos cambiar nuestra experiencia si modificamos nuestras creencias acerca de nosotros mismos y de la existencia física.

Para mí, el material de Seth ya no es un manuscrito lleno de teorías fascinantes que hay que cotejar cuidadosamente con la realidad. De algún modo ha cobrado vida. Los conceptos que contiene están vivos. Yo los experimento, y gracias a ello mi realidad personal se ha expandido. He comenzado a vislumbrar las dimensiones internas superiores de las que surge nuestra vida habitual, y a familiarizarme con otros métodos de percepción que no solo pueden utilizarse para ver otros “mundos”, sino que nos ayudan a afrontar este mundo de manera más eficaz.

Mientras Seth estaba produciendo este libro mi vida se enriqueció de forma imprevista e incalculable. Unas experiencias de tipo psicodélico acompañaban a menudo al material dictado por Seth, y mi propia capacidad creativa y psíquica evolucionó hacia campos completamente nuevos.

Por ejemplo, justo antes de que Seth empezara *La naturaleza de la realidad personal* me vi inmersa en una nueva aventura que llamo la creación sumari. Sumari es una “familia” de consciencias que comparten ciertas características globales, y cuya lengua de comunicación no es lo que solemos entender por lenguaje. Creo que funciona como un marco psicológico y psíquico que me libera de las referencias verbales normales, y me permite expresar y comunicar sentimientos e informaciones internos que subyacen a los patrones lingüísticos establecidos.

La creación sumari se iba ampliando constantemente a medida que Seth producía este libro. Ahora bien, hay involucrados diversos estados alterados de consciencia. En uno escribo poesía sumari y en otro traduzco lo que he escrito. En otro nivel canto canciones sumari y despliego unas dotes y conocimientos musicales que rebasan mi talento y formación normales. Las canciones también pueden traducirse, pero comunican de manera emocional se entiendan o no las palabras. En otro estado de consciencia recibo un material que supuestamente proviene de antiguos manuscritos de Oradores. (*Estos también se traducen después.*) Seth define a los Oradores como maestros, tanto físicos como no físicos, que interpretan y comunican constantemente un conocimiento interno a lo largo de las eras. Mi marido también ha escrito en sumari, pero yo tengo que traducírselo.

Mientras Seth continuaba dictando *La naturaleza de la realidad personal*, escribí un manuscrito completo de poesía, *Diálogos del alma y el ser mortal en el tiempo* (*Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time*), en el cual aclaré muchas de mis propias creencias según las sugerencias que Seth daba en su libro. Esto me llevó a otro grupo de poemas, *Los Oradores* (*The Speakers*). Para mí, todo esto significa que existe una rica veta de creatividad y conocimiento disponible para todos, cada uno según su capacidad, justo por debajo de la superficie de la

consciencia habitual. Creo que forma parte de nuestra herencia humana, y que hasta cierto punto cualquier persona que explore las dimensiones internas de la mente puede acceder a ella.

Diálogos del alma y el ser mortal en el tiempo, *Los Oradores*, y algunos poemas en sumari se recogerán en un libro que Prentice-Hall va a publicar próximamente. Lo considero un libro parejo a este, pues muestra lo que estaba ocurriendo en mi realidad personal mientras Seth escribía su libro sobre el tema, y revela cómo el impulso creativo se esparce por todos los campos de la personalidad. Seth se refiere a menudo a los poemas y a las experiencias que los iniciaron. Muchos de estos sucesos ocurrieron mientras yo trataba de comprender la relación entre su mundo y el mío, y la conexión entre la experiencia interna y la externa.

Asimismo, mientras Seth dictaba este libro me puse a escribir una novela, *La educación de la Superalma 7*, cuya escritura fue más o menos automática. En ella, Superalma Siete, que es el personaje principal, adquirió su propia clase de realidad. Yo decía mentalmente: "Vamos, Siete, escribamos el siguiente capítulo", y las palabras acudían tan veloces como yo tardaba en escribirlas. Algunos fragmentos del libro los recibí en sueños.

Sé que Siete y su maestro, Cyprus, existen de cierta manera, aunque su realidad tampoco puede explicarse en el mundo común actual. Por ejemplo, la novela incluía muchos poemas en sumari y fragmentos de manuscritos de Oradores; y cuando canto en sumari me identifico con Cyprus, quien se supone que es un personaje de ficción. Descubrí que también podía sintonizar con Siete para resolver ciertos retos personales.

Me gusta avanzar a toda velocidad y utilizar mis capacidades tan libremente como sea posible. Pero casi con la misma intensidad suelo escandalizarme intelectualmente por los mismos sucesos que me intrigan intuitivamente, o por las interpretaciones que se les otorga. De nada sirve negarlo, y creo que hay una buena razón para esta mezcla, a veces incómoda, de intuición e intelecto.

Estoy aprendiendo que los dos elementos son importantes en mi trabajo y en el de Seth. Y quizá mi propia renuencia a aceptar respuestas fáciles me lleve a buscar con tanta intensidad, y sea responsable hasta cierto punto de que yo atraiga a Seth y no a una entidad alocada[4].

La creación sumari, junto con las experiencias relacionadas con *La educación de la Superalma 7* y *La naturaleza de la realidad personal*, hicieron salir a la luz tantas preguntas que me vi forzada a buscar un marco mayor que me permitiera entender lo que estaba sucediendo. Como resultado de ello estoy trabajando en un libro titulado *Psicología del aspecto* (*Aspect Psychology*), que espero presente una teoría de la personalidad lo suficientemente amplia como para contener la naturaleza y actividades psíquicas del hombre. Seth lo llama *Aspectos*, tal como nos referimos a él en este libro, y debería publicarse en 1975.

Mientras tanto, todo lo que puedo decir es esto: Vivimos en un mundo de hechos físicos, pero estos emanan de un reino más profundo de creatividad, y en realidad los hechos son ficciones que adquieren vida en nuestra experiencia. Todos ellos. Seth es pues tanto un hecho como lo somos tú o yo, y curiosamente él está a horcajadas[5] sobre ambos mundos. Espero que *Aspectos* también tienda un puente entre el mundo de los hechos y las ricas realidades internas de donde proceden, ya que nuestra experiencia incluye a los dos.

La naturaleza de la realidad personal no solo enriqueció mi vida creativa sino que también representó un desafío para mis ideas y creencias. Comparto sin reservas los conceptos que Seth presenta aquí, y me doy cuenta a la vez de que son contrarios a muchos dogmas religiosos, sociales y científicos aceptados. Este libro ciertamente está dirigido a todos aquellos que han escrito pidiendo ayuda al respecto de la aplicación de las ideas de Seth a la vida normal, y estoy segura de que ayudará a muchas personas a afrontar los diversos sucesos y problemas de la vida diaria.

4 "Mad Hatter".
5 "he straddles both worlds". Esta palabra, "straddle", nos va a dar que hablar en los siguientes libros.

La idea principal de Seth es que creamos nuestra realidad personal a través de nuestras creencias conscientes sobre nosotros mismos, los demás y el mundo. Ello implica el concepto de que el "centro de poder" está en el presente, no en el pasado de esta vida o de cualquier otra. Él insiste en la capacidad del individuo para la acción consciente, y ofrece ejercicios excelentes diseñados para mostrar cómo aplicar estas teorías a cualquier situación de la vida.

El mensaje es sencillo: No estamos a merced del subconsciente, ni indefensos ante fuerzas que no podemos comprender. La mente consciente dirige la actividad inconsciente y tiene a su cargo todos los poderes del yo o ser[6] interior. Estos son activados según nuestras ideas sobre la realidad. "Somos dioses expresados en forma de criaturas vivas", dice Seth, dada nuestra capacidad para conformar nuestra experiencia a medida que nuestros pensamientos y sentimientos se vuelven reales[7].

Seth mencionó por primera vez *La naturaleza de la realidad personal* en la sesión 608, el 5 de abril de 1972, poco después de que Rob y yo termináramos de leer las pruebas de su libro anterior, *Habla Seth: La eterna validez del alma*. En realidad, empezó con los dictados el 10 de abril de 1972, pero nuestra realidad personal se vio alterada súbitamente cuando nos vimos atrapados por unas inundaciones provocadas por la tormenta tropical Agnes[8]. Como resultado de ello, tal como se verá en las notas de Rob, el trabajo de este libro sufrió una demora.

Seth suele emplear episodios de nuestras vidas como ejemplos específicos de cuestiones más trascendentes, y nuestra experiencia con la inundación sirvió como punto de partida para su comentario sobre las creencias personales y los desastres naturales. En otros casos también utilizó nuestra situación vital como material de base, lo que resultó un giro fascinante.

Desde los primeros días de nuestras sesiones, que empezaron a finales de 1963, Seth me ha llamado en todo momento Ruburt, y a Rob, Joseph, ya que estos nombres se refieren a los yoes o seres más amplios de los cuales surgen nuestras identidades actuales. Seth continúa esta práctica en este libro.

Como es habitual, Rob anota metódicamente cada sesión con su particular taquigrafía, y luego la pasa a máquina. Esto es mucho más fácil y rápido que grabar cada sesión, escucharla de nuevo y luego escribirla a máquina. Rob anota con regularidad el tiempo transcurrido, para mostrar cuánto le lleva a Seth dictar un pasaje. El mismo Seth indica las palabras que quiere que se subrayen o se escriban entre comillas o entre paréntesis. A menudo indica la colocación de dos puntos, así como otros signos de puntuación.

Este libro debería ayudar a cada lector a entender la naturaleza de la experiencia privada y emplear ese conocimiento para hacer la vida cotidiana más creativa y satisfactoria.

Jane Roberts
Elmira, Nueva York, 6 de noviembre de 1973

---

6 "inner self". Este yo o ser interior nos acompaña desde las primeras páginas de Seth, en el anterior libro.
La palabra "self" la registraremos muy a menudo, bien sea en la traducción (cuando veamos escrito "yo o ser", o a veces simplemente "yo", pero nunca solo "ser" –para no confundirlo con las apariciones de la palabra "being"), o bien registraremos también su aparición en una nota como esta.

7 "become actualized": literalmente "devienen actualizados".
Actualizar algo, como hasta cierto punto ya vimos en el anterior libro, no es lo mismo que realizar algo. Todo pensamiento "se actualiza" en algún sistema de realidad. Por tanto, es como si fuéramos "creadores inconscientes" en muchos sistemas; es decir, "realizamos" muchas cosas en otros sistemas de realidad, pues todo pensamiento se actualiza de alguna manera. Así que lo que nosotros llamamos "nuestra realidad" es una parte del campo de actualidad que ayudamos a "crear".
Por eso es tan importante conservar el registro de la raíz "actual". Seth emplea las palabras a veces con mucha precisión, pero elimina toda pedantería y no quiere para nada dárselas de "erudito" ni meternos en demasiados líos. Él mismo explicó que en sus vidas terrenales nunca fue algo similar a un "erudito".

8 https://en.wikipedia.org/wiki/Hurricane_Agnes

Prefacio de Seth:
La elaboración de la realidad personal

Sesión 609, 10 de abril, 1972
21:29 Lunes

(*Jane mencionó por primera vez hace un par de semanas que Seth, su personalidad cuando está en trance, empezaría pronto otro libro. La idea le "vino" una noche después de cenar. No la habíamos tomado muy en serio, ya que acabábamos de corregir el primer libro de Seth,* Habla Seth: La eterna validez del alma*, tan solo el mes anterior; aún no estábamos preparados para el hecho de que él fuera muy capaz de proponer otro proyecto similar con tanta prontitud. Jane tampoco albergaba pensamientos conscientes sobre un tema, o un título, para otro libro de Seth.*

(No obstante, en nuestra última sesión de los miércoles, Seth había confirmado sus expectativas con precisión –pero sin fijar una fecha:

*("Bien, Ruburt [*Seth llama a Jane por el nombre de su entidad masculina*] tiene razón. Nos* <u>*estamos*</u> *preparando para otro libro, y os damos un respiro entre medias.*

("Los volúmenes unen automáticamente el material y lo presentan dentro de ciertos marcos de disciplina... Como ya sabes, tus notas llevan bastante tiempo, así que he esperado un poco.

("Ruburt percibió esto con bastante claridad, y como de costumbre siente ansiedad por saber sobre qué voy a escribir y qué clase de libro será. Este libro se puede hacer de manera bastante normal, sin alterar vuestra rutina de sesiones; se sumará a vuestros propios conocimientos y, en definitiva, ayudará también a los demás. Sugiero un formato muy sencillo; siempre el menos complicado por lo que se refiere a su mecánica. ¿Me sigues?

(*"Sí", respondí. Tras ello Seth comentó otros asuntos durante el resto de la noche.*

(*Cuando nos sentábamos para la sesión de esta noche, Jane dijo: "Bien, Seth está listo, y yo tengo ganas de seguir adelante. Quizás comience su libro...". Ella no ha estado pensando mucho en el tema –o al menos no recuerdo que hablara mucho sobre ello.*

(La energía con la que Jane da sus indicaciones todavía me impresiona, sobre todo cuando tengo en cuenta que pesa menos de cuarenta y cinco kilos. Con su permiso, Seth puede hacerse notar de una forma muy enérgica. Su modo de hablar ahora era normal. Con esto quiero decir que cuando Jane habla por Seth su voz cambia de registro, se vuelve un poco más alta, y adquiere el acento y ritmo pausados que son propios de Seth. Jane se quitó las gafas y las colocó sobre la mesita de café que había entre nosotros. Poco después, con sus ojos más oscuros, ya estaba en pleno trance.)

Ahora: Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Al ensayo de esta noche lo llamaremos así: "La elaboración de la realidad personal".

La experiencia es producto de la mente, el espíritu, los pensamientos y sentimientos conscientes, y los pensamientos y sentimientos inconscientes. Todo ello conjuntamente forma la realidad que conocéis. Así pues, rara vez estáis a merced de una realidad que exista aparte de vosotros o que se os imponga. Estáis tan íntimamente conectados con los acontecimientos físicos que componen vuestra experiencia vital que a menudo no podéis distinguir entre los sucesos aparentemente materiales, y los pensamientos, expectativas y deseos que los han originado.

Si en vuestros pensamientos más íntimos hay características marcadamente negativas, si ellos realmente conforman barrotes entre vosotros y una vida más plena, a menudo seguís mirando a través de los barrotes, sin verlos. Hasta que se reconocen continúan siendo impedimentos, pero incluso los obstáculos tienen una razón de ser. Si son vuestros, entonces depende de vosotros reconocerlos y descubrir las circunstancias que se encuentran tras su existencia.

Vuestros pensamientos conscientes pueden ser pistas importantes a la hora de desvelar estas

obstrucciones. No estáis tan familiarizados con vuestros pensamientos como os imagináis. Se os pueden escapar como el agua se escurre entre los dedos, llevándose con ellos los nutrientes vitales que se extienden a lo largo del paisaje de la psique –y demasiado a menudo transportan residuos y lodo que taponan los canales de la experiencia y la creatividad.

Un examen de vuestros pensamientos conscientes os dirá mucho acerca del estado de vuestra mente interior, vuestras intenciones y expectativas, y a menudo os llevará a enfrentaros con retos y problemas. Vuestros pensamientos, estudiados, os permitirán ver adónde os dirigís, pues ellos apuntan claramente hacia la naturaleza de los acontecimientos físicos. Lo que existe físicamente existió primero en pensamiento y sentimiento. No hay otra regla.

(*21:40.*) Tenéis una mente consciente por una buena razón. No estáis a merced de impulsos inconscientes a menos que los consintáis conscientemente. Vuestros sentimientos y expectativas actuales siempre pueden utilizarse para comprobar vuestro progreso. Si no os gusta vuestra experiencia debéis cambiar la naturaleza de vuestros pensamientos y expectativas conscientes. Debéis alterar la clase de mensajes que estáis enviando mediante vuestros pensamientos hacia vuestro propio cuerpo, a los amigos y compañeros.

Cada pensamiento conlleva un resultado, hablando en vuestros términos[9]. El mismo tipo de pensamiento, repetido habitualmente, parecerá tener un efecto más o menos permanente. Si os gusta el efecto rara vez examinaréis el pensamiento. Pero si os veis acosados por dificultades físicas empezáis a cuestionar qué es lo que va mal.

A veces culpáis a los demás, a vuestro propio trasfondo, o a una vida anterior –si es que aceptáis la reencarnación. Puede que hagáis responsable a Dios o al diablo, o quizá simplemente digáis “así es la vida”, y aceptéis la experiencia negativa como una parte necesaria de la suerte.

Es posible, por último, que lleguéis a entender parcialmente la naturaleza de la realidad y os lamentéis: “Creo que yo he causado estos efectos negativos, pero me siento incapaz de invertir la situación”.

Si este es el caso, poco importa lo que os hayáis dicho hasta ese momento: Seguís sin creer que sois los creadores de vuestra propia experiencia. Tan pronto como reconozcáis este hecho podéis empezar de inmediato a alterar esas condiciones que os causaron consternación o insatisfacción.

(*Una pausa de un minuto a las 21:49.*) Nadie os obliga a pensar de ninguna forma en concreto. En el pasado quizás hayáis aprendido a considerar las cosas con pesimismo. Puede que creáis que es una actitud más realista que el optimismo. Incluso quizás supongáis, como muchos lo hacen, que la tristeza[10] ennoblece, que es una señal de profunda espiritualidad, una marca de distinción, una disposición mental[11] necesaria en los santos y los poetas. Nada podría estar más lejos de la verdad.

Toda consciencia lleva en su interior el insondable impulso permanente de emplear sus aptitudes en toda su plenitud, de ampliar sus capacidades, de aventurarse con júbilo más allá de las aparentes barreras de su propia experiencia. La mismísima consciencia de las moléculas más diminutas se opone con fuerza a cualquier idea de limitación. Todas ansían nuevas formas y experiencias. Incluso los átomos buscan constantemente unirse en nuevas organizaciones de estructura y significado, y lo hacen “instintivamente”.

El hombre ha sido dotado, y se ha dotado a sí mismo, de una mente consciente para dirigir la naturaleza, forma y modo de sus creaciones. Todas las aspiraciones profundas y motivaciones

9 Esta coletilla, “en vuestros términos”, que nos acompaña con profusión desde el primer libro, la encontramos a menudo cuando Seth quiere indicar y recordar que, si bien a menudo él tiene que hablar “como nosotros” (asumiendo el tiempo, el tiempo del reloj por ejemplo –tal y como lo entendemos nosotros)... sin embargo las cosas no son como parecen desde una perspectiva “interior” y “perpetua” como la suya.

10 “sorrow”.

11 “mental garb”.

inconscientes, todos los impulsos no expresados, emergen para la aprobación o desaprobación de la mente consciente, y aguardan su orientación.

Solo cuando esta abdica de sus funciones se ve influida por experiencias “negativas”. Solo cuando rechaza la responsabilidad se encuentra a sí misma aparentemente a merced de unos sucesos sobre los cuales parece no tener control.

Ahora podéis hacer vuestro descanso.

(*“Gracias”.*

(22:00. Jane salió con facilidad del trance. “He tenido la sensación”, dijo, “de que este es el comienzo del capítulo 1”. Su impresión se apoyaba en que Seth había llamado “ensayo” al material de esta noche –algo que no había hecho hasta hoy. Al final era en parte así. Lo retomamos a las 22:07.)

Entonces: Los libros que solo abordan el pensamiento positivo, aunque a veces sean beneficiosos, normalmente no tienen en cuenta la naturaleza habitual de los sentimientos negativos, agresiones o represiones. A menudo estos meramente se ocultan bajo la alfombra.

Los autores de esos libros dicen que hay que ser positivo, compasivo, fuerte, optimista, lleno de alegría y de entusiasmo, pero no explican qué hacer para salir del apuro en el que podríais estar metidos, sin entender el círculo vicioso donde puede que os parezca que estáis atrapados. Estos libros –e insisto, aunque a veces sean útiles–, no explican cómo los pensamientos y las emociones causan la realidad. No tienen en cuenta los aspectos multidimensionales del yo o ser, ni el hecho de que en última instancia cada personalidad, aunque siga unas leyes generales precisas, debe aun así hallar y seguir su propia manera de adaptarlas a las circunstancias personales.

Si tenéis una salud pobre, podéis remediarlo. Si vuestras relaciones personales no son satisfactorias, podéis cambiarlas para mejor. Si vivís en la pobreza, podéis veros rodeados de abundancia.

Tanto si os dais cuenta de ello como si no, habéis buscado vuestro curso actual con determinación, empleando muchos recursos, y movidos por unos fines o unas razones que en cierto momento os parecieron sensatos. Quizá digáis: “La enfermedad no me parece algo sensato”, o bien “una relación rota con mi pareja no es lo que yo perseguía”, o bien “ciertamente yo no he buscado la pobreza después de trabajar tan duro”.

Si nacisteis pobres o enfermos, os parece que estas circunstancias os fueron impuestas. No lo fueron, y de una forma u otra pueden cambiarse para mejor.

Esto no significa que no se requiera un esfuerzo, ni determinación. Significa que no sois impotentes para cambiar las cosas, y que cada uno, sin importar su posición, circunstancias o condición física, está al control de su propia experiencia personal.

Oís y sentís lo que esperáis ver y sentir. El mundo tal como lo conocéis es un cuadro de vuestras expectativas. El mundo tal como la raza humana lo conoce es la materialización en masa[12] de vuestras expectativas individuales. De igual manera que los hijos proceden de vuestros tejidos físicos, el mundo es vuestra creación conjunta.

(*22:26.*) Estoy escribiendo este libro para ayudar a cada individuo a resolver sus problemas personales. Espero hacerlo mostrando exactamente la manera en que vosotros dais forma a vuestra propia realidad, y explicando el modo de alterarla para vuestro provecho.

No ocultaremos la existencia de esos pensamientos y sentimientos que son considerados negativos, pero tampoco vuestra capacidad para manejarlos. Punto. Pues estos están en gran medida bajo vuestro control. Hay métodos para utilizarlos como trampolines hacia la creatividad. En ningún momento se os pedirá que los reprimáis o que los ignoréis. Se os mostrará el modo de reconocerlos en vuestra experiencia, de descubrir a cuáles les habéis permitido que os lleven a sus guaridas, y

12 Como sucedía en el primer volumen, la expresión usada en el original está en francés, “en masse”, y aquí además ni siquiera viene subrayada en cursiva.

cómo tratar con aquellos que parecen estar fuera de vuestro control.

Los métodos que resumiré requieren concentración y esfuerzo. También constituirán un reto para vosotros, y aportarán a vuestra vida una expansión y unas alteraciones de la consciencia de una naturaleza de lo más gratificante.

No soy una personalidad física. Pero básicamente tampoco lo sois vosotros. Vuestra experiencia ahora es física. Sois creadores que expresan sus expectativas en forma física. El mundo está para serviros como punto de referencia. La apariencia exterior es una réplica del deseo interno. Podéis cambiar vuestro mundo personal, y de hecho lo cambiáis sin saberlo. Solo tenéis que utilizar vuestras aptitudes conscientemente, examinar la naturaleza de vuestros pensamientos y sentimientos, y proyectar aquellos con los que básicamente estéis conformes.

Estos se funden[13] en los sucesos con los que estáis tan íntimamente familiarizados. Espero mostrar los métodos que os permitan entender la naturaleza de vuestra propia realidad, e indicar un camino que os posibilite cambiar esa realidad de la forma elegida.

(*Más alto.*) Fin del dictado.

(*"Vale. Eres muy astuto empezando tu libro así".*)

(*"Con amabilidad".*) Es mi manera. Te daré el título y otra información pertinente en una sesión posterior y, si quieres, un esbozo de las intenciones.

(*"Supongo que a Jane le gustaría ver eso".*)

Vamos a hacerlo lo más simple posible... Concedenos un momento...

(*Aún en trance, Jane hizo una larga pausa a las 22:37. Sus ojos cerrados, estuvo sentada, meciéndose con un pie puesto sobre el borde de la mesita de café.*)

El libro va a explicar cómo se forma la realidad personal, y se prestará especial atención al modo de cambiar los aspectos desfavorables de la experiencia individual.

Evitará, o así lo espero, la visión exageradamente optimista[14] de muchos libros de autoayuda, y provocará en el lector un deseo entusiasta de comprender las características de la realidad aunque solo sea para resolver sus problemas. Los métodos que se darán serán muy prácticos, viables y al alcance de cualquier persona sinceramente preocupada por los problemas inherentes a la naturaleza de la existencia humana.

Explicaré que toda sanación es el resultado de la aceptación de un hecho básico: La materia está compuesta por aquellas cualidades internas que le otorgan vitalidad, que la estructura responde a la expectación, y que en cualquier momento la materia puede cambiarse por completo mediante la activación de las facultades creativas que son inherentes a toda consciencia.

Por favor titula lo que hemos dado esta noche como "prefacio" –la parte de dictado, se entiende. Os deseo una entrañable y buena noche.

(*"Muchas gracias, Seth. Buenas noches".*

(*Acabamos a las 22:47. La transmisión de Jane como Seth había sido tranquila pero bastante rápida, considerando la modesta velocidad que yo puedo alcanzar mientras tomo notas literales en mi forma taquigráfica de hacerlas. "Creo que he captado la mitad del título", dijo ella tan pronto como salió del trance. "Es este: La naturaleza de la realidad personal –con un guión luego, o dos puntos – y luego algo más, pero no tengo esa parte. De repente estoy muy cansada", añadió sonriendo, "pero no escribas eso".*

(*Unas pocas notas, añadidas más tarde: Pasaron seis meses hasta que conocimos el resto del título del libro de Seth. Mientras Jane descansaba antes de la cena el 25 de octubre de 1972, le vino a la mente consciente el nombre entero: La naturaleza de la realidad personal: un libro de Seth. Esa noche tuvimos la sesión número 623, en la cual se daba material para los capítulos 4 y 5.*

13 "coalesce into".

14 En inglés hay una obra literaria en la que un personaje ha pasado a representar proverbialmente en la lengua el carácter "excesivamente optimista" (como nuestro Quijote con el carácter que llamamos "quijotesco"): este personaje es "Pollyanna", que es la palabra usada por Seth aquí para "excesivamente optimista".

(No obstante, nunca pedimos a Seth su esbozo. Una vez que el libro comenzó nos dimos cuenta de que no era necesario. Esta decisión le dio además a Jane tanta libertad como era posible.)

LA NATURALEZA DE LA REALIDAD PERSONAL

PARTE 1:
El lugar de encuentro entre vosotros y vuestra carne

Capítulo 1:
La imagen viva del mundo

Sesión 610, 7 de junio, 1972
21:10 Miércoles

(*Toda una serie de acontecimientos, entre ellos la muerte de la madre de Jane tras una larga enfermedad, nos obligaron a dejar a un lado estas sesiones después de que Seth acabó su prólogo el 10 de abril. Jane se las arregló para seguir parcialmente con sus clases de percepción extrasensorial y de escritura; también trabajó en su novela, la que cita en su introducción,* La educación de la Superalma 7.

(A pesar de todo, esperábamos con ilusión nuestra participación diaria en el nuevo libro de Seth. Durante mucho tiempo Jane no había ni mirado Habla Seth *a lo largo de su producción, a fin de evitar una implicación consciente en él; pero, según afirmó Jane recientemente con una sonrisa, tiene la intención de leer y utilizar esta nueva obra sesión tras sesión, a medida que la vaya transmitiendo. Todo el nerviosismo que había sentido acerca de esta producción había cesado ahora. Yo fomentaba su nueva actitud distendida.*

(Indicaré los diversos estados de consciencia de Jane, como usualmente hago en estas sesiones, pero estas notas no pueden ser más que pistas para un observador interesado. La verdadera variedad e intensidad de los diversos caracteres y realidades que alcanza son cualidades singularmente suyas, y a menudo desafían a la palabra escrita.)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Ahora dictado. El primer capítulo se titula: La imagen viva del mundo.

La imagen viva del mundo se desarrolla en la mente. El mundo, tal como se os presenta, se parece a un cuadro tridimensional en el cual participa cada individuo. Cada color, cada línea que aparece en él, se ha pintado primero en una mente, y solo después se materializa en el exterior.

No obstante, en este caso los mismos artistas son parte del cuadro y aparecen en él. No hay ningún efecto en el mundo exterior que no emane de una fuente interior. No hay movimiento que no ocurra primero en la mente.

La gran creatividad de la consciencia es vuestra herencia. Sin embargo, no pertenece únicamente a la humanidad. Cada ser vivo la posee, y el mundo viviente consiste en una cooperación espontánea que existe entre lo más pequeño y lo superior, lo más grande y lo más humilde, entre los átomos, las moléculas, y la mente consciente y racional.

Todo tipo de insectos, pájaros y animales cooperan en esta aventura, y de este modo se produce el entorno natural. Esto es tan normal e inevitable como ese vaho que produce el aliento sobre un cristal al respirar frente a él. Toda consciencia crea el mundo, que surge a partir del tono emocional[15]. Es el producto natural de lo que vuestra consciencia es. Los sentimientos y las emociones emergen a la realidad en ciertas formas específicas. Aparecen los pensamientos y crecen sobre un lecho ya preparado. Nacen las estaciones, formadas por antiguos tonos emocionales, con sus ritmos profundos y perdurables. Son el resultado, repito, de los aspectos creativos innatos que forman parte de toda vida.

Estos aspectos antiguos yacen, ahora, profundamente enterrados en las psiques de todas las

15 "feeling-tone".

Normalmente "feeling" siempre lo traducimos por sentimiento o algo similar, para distinguirlo de "emoción" (de hecho "espiritualmente" es interesante hacer notar cierta distinción entre los sentimientos y las emociones, siendo estas últimas –por así decirlo–, más relativas al cuerpo). Emoción tiene su equivalente en inglés ("emotion"), pero si aquí pusiéramos "tono sentimental" o "tono de sentimiento" quizá quedaría peor.

especies, y a partir de ellos emergen los patrones individuales, los anteproyectos[16] específicos para las nuevas diferenciaciones.

(*21:29. Con énfasis.*) Puede decirse que el cuerpo de la Tierra posee su propia alma, o mente (según el término que prefiráis). Según esta analogía, las montañas y los océanos, los valles y los ríos, y todos los fenómenos naturales, emanan del alma de la Tierra, al igual que todos los acontecimientos y los objetos manufacturados surgen de la mente interna o alma de la humanidad.

El mundo interior de cada hombre y de cada mujer está conectado con el mundo interior de la Tierra. El espíritu se hace carne. Así pues, una parte del alma de cada individuo está íntimamente conectada con lo que llamaremos alma del mundo, o alma de la Tierra.

La más pequeña brizna de hierba, o flor, es consciente de esta conexión, y sin razonar comprende su posición, su singularidad y su fuente de vitalidad. Los átomos y las moléculas que componen todos los objetos, tanto si se trata del cuerpo de una persona, una mesa, una piedra o una rana, conocen el gran impulso pasivo de creatividad que subyace en su propia existencia, y sobre el cual su individualidad flota, de forma inconfundible, clara e inexpugnable.

De este modo, el individuo humano se eleva en su victoriosa particularidad a partir de las fuentes de su propia alma, antiguas y a la vez siempre nuevas. El yo se eleva del desconocimiento al conocimiento, sorprendiéndose constantemente. Mientras leéis estas frases, por ejemplo, parte de vuestro conocimiento es consciente y disponéis de él al instante. Otra parte es inconsciente, pero incluso el conocimiento inconsciente es conocedor en su propio desconocimiento.

Siempre sabéis lo que estáis haciendo, incluso aunque no os deis cuenta. El ojo sabe que ve, a pesar de que no pueda verse a sí mismo si no es mediante un reflejo. De la misma manera, el mundo tal como lo veis es un reflejo de lo que sois, no en un cristal sino en una realidad tridimensional. Proyectáis vuestros pensamientos, sentimientos y expectativas hacia afuera, y luego los percibís como realidad exterior. Cuando os parece que los demás os observan, sois vosotros los que os observáis desde el punto de vista de vuestras propias proyecciones.

Ahora podéis hacer un descanso.

(*21:46 a 22:09.*)

Entonces: Sois la imagen viva de vosotros mismos. Proyectáis lo que creéis que sois hacia afuera en la carne. Vuestros sentimientos, vuestros pensamientos conscientes e inconscientes, todos ellos alteran y forman vuestra imagen física. Esto os resulta bastante fácil de entender.

Sin embargo, no es tan fácil darse cuenta de que vuestros sentimientos y pensamientos conforman de la misma manera vuestra experiencia exterior, ni de que los sucesos que parecen sucederos a vosotros los iniciáis vosotros mismos en vuestro entorno interno mental o psíquico.

Vuestro cuerpo no es simplemente por casualidad delgado o grueso, alto o bajo, sano o enfermo. Estas características son mentales, y las proyectáis hacia el exterior sobre vuestra imagen. No quiero hacerme el gracioso, pero no nacisteis ayer. Vuestra alma no nació ayer, sino antes de los anales del tiempo, tal como concebís el tiempo.

Las características que eran vuestras al nacer lo eran por una razón. El yo interior las escogió. En gran medida, el yo interior puede alterar muchas de estas características incluso ahora. No llegasteis al momento del nacimiento sin una historia. Vuestra individualidad estuvo siempre latente en vuestra alma, y la “historia” que forma parte de vosotros está escrita en la memoria inconsciente que no solo reside dentro de vuestra psique, sino que está fielmente codificada en

16 “blueprints”, anteproyectos. Como dijimos en el anterior libro de Seth, esta palabra va a cobrar importancia a lo largo de los libros de Seth.

vuestros genes y cromosomas*, y se cumple[17] en la sangre que corre por vuestras venas.

A medida que vuestra alma se expresa a sí misma a través de vosotros, sois conscientes, estáis alerta, y participáis en muchas más realidades que las que conocéis. Esa consciencia de las horas de vigilia habitual, la consciencia del ego, surge como una flor del suelo de lo “subyacente”, del lecho inconsciente de vuestra propia realidad. Aunque no seáis conscientes de ello, este ego emerge y luego se retira de nuevo en el inconsciente, desde el cual surge entonces otro ego como una nueva flor nace en la primavera terrestre.

(*22:27.*) Ahora no tenéis el mismo ego que el que teníais cinco años atrás, pero no sois conscientes del cambio. Dicho de otro modo, el ego surge de lo que sois. Es una parte de la acción de vuestro ser y vuestra consciencia, pero de igual manera que el ojo no puede ver sus propios colores y expresiones cambiantes, de igual manera que no es consciente de que vive y muere constantemente a medida que su estructura atómica cambia... vosotros no sois conscientes de que el ego cambia continuamente, muere y renace.

Físicamente, la estructura de una célula conserva su identidad, aun cuando la materia que la compone se altere constantemente. La célula se reconstruye a sí misma siguiendo su propio patrón de identidad, pero no deja de formar parte de la acción emergente, está siempre viva y reacciona incluso en medio de sus propias muertes multitudinarias.

De este modo se forman estructuras psicológicas a las que se dan diversos nombres. Los nombres no son importantes, pero las estructuras detrás de ellas sí que lo son. Estas estructuras psicológicas conservan también su identidad, su patrón de singularidad[18], incluso mientras cambian constantemente, mueren y renacen.

El ojo surge de la estructura física. El ego lo hace de la estructura de la psique. No puede verse a sí mismo, al igual que tampoco lo puede hacer el ojo. Los dos miran hacia el exterior –en un caso fuera del cuerpo físico, y en el otro desde la psique interior hacia el entorno.

La consciencia creativa del cuerpo crea el ojo. La psique interna creativa crea el ego. El cuerpo forma el ojo con la magnífica sabiduría de su gran conocimiento inconsciente. La psique da a luz a ese ego que percibe psicológicamente, así como el ojo percibe físicamente. Tanto el ojo como el ego son formaciones enfocadas en la percepción de la realidad exterior.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:36 a 22:45.*)

Entonces: Ahora esto no es dictado [para el libro].

Ruburt tenía razón con su apreciación hace unos breves instantes (*en el descanso*). En mi libro nos adentraremos en la naturaleza del inconsciente y de la psique, y recalcaré algunos conceptos que tienen un valor inmenso.

El mismo Ruburt, inconscientemente pero también hasta cierto punto conscientemente, ha sentido más curiosidad por las cuestiones relacionadas con la consciencia y la personalidad –el papel de la consciencia del ego, por ejemplo– desde el comienzo de su novela, *Superalma 7* (*a finales de marzo de 1972*).

Gran parte de ello se desconoce por ahora. Vuestros psicólogos no pueden pensar en función del alma, y vuestros líderes religiosos no son capaces de comprender psicológicamente el alma ni siquiera en su forma más básica, o bien se niegan a hacerlo. En otras palabras, la metafísica y la

---

* [Nota de Robert:] Para quienes no lo recuerden: los cromosomas son las partículas microscópicas en que se separa la sustancia protoplasmática del núcleo de una célula durante la multiplicación celular. Transportan los genes, los “anteproyectos” que determinan las características hereditarias. (Se incluirán ocasionalmente algunas notas como esta para comentar ciertos aspectos del propio material de Seth. A menudo él “elude” a su manera tales definiciones estándar.)

17 “fulfilled”: se cumple, o es consumada, es cumplida... se ve “realizada”... en la sangre que corre por vuestras venas.

18 “singularidad”, en tanto que cualidad de ser único (“uniqueness”, que a veces se puede ver traducido por “unicidad”).

psicología no se han encontrado.

Ahora bien: Como os he dicho a menudo, yo soy independiente de Ruburt. Como sabéis, existen ciertas conexiones entre nosotros*. Él no entiende de momento la verdadera naturaleza de su propia creatividad. Pocas personas entienden eso. Siempre hay razones psicológicas para todos estos fenómenos –para absolutamente cualquier fenómeno. En cierto sentido, obviamente los hijos de Ruburt son sus libros. Su psique es enormemente creativa. Parte de lo que parezco ser mientras hablo a través de él es un fenómeno tan profundo e inconsciente como lo sería el nacimiento de un hijo. De una manera diferente, lo mismo ocurre con *Superalma 7* tal como él la concibe.

Estos no son hijos físicos a merced del tiempo y los elementos, sino eternos, más conocedores que el padre; dioses que surgen de la psique humana, mitad humanos, mitad divinos. Y en este nivel el progenitor se asombra, se deleita ante los talentos superiores de sus hijos, ante la superioridad de la descendencia, y a la vez se siente también un poco celoso.

Si los libros son simbólicamente hijos, entonces en esos mismos términos su representación de mi realidad es un aspecto tridimensional mucho más vivo. Él se ha preguntado en varias ocasiones sobre la esquizofrenia, por ejemplo. No se da cuenta de que en este nivel, ahora, y sin tener en cuenta mi independencia y otras cuestiones implicadas, él crea personalidades que no dependen del tiempo, las organiza bajo el liderazgo de la mente consciente, y les asigna tareas de gran validez y relevancia, que luego se llevan a cabo.

Esta es una clase de creatividad muy especializada y le permite sondear, si quiere, la naturaleza de la consciencia, la psique, y la creatividad, de una manera como pocos pueden hacerlo. Ahora bien, él mismo fue el que estableció las condiciones que hicieron posibles estos resultados. Una cierta parte de mi realidad es un fragmento de una cierta parte de su realidad, y ahí tiene lugar la creación de lo que yo parezco ser.

Más allá de eso está mi propia realidad independiente.

Tendré más que decir y añadir a estas notas, de modo que se irán acumulando.

(*"Es muy interesante".*)

Si Ruburt considerase sus problemas como retos, obtendría resultados mucho más satisfactorios. Esto es todo por ahora, y os deseo una entrañable y buena noche.

(*"Igualmente, Seth. Gracias".*)

Ven alguna vez a nuestra clase.

(*"De acuerdo". Acabamos a las 23:10. Jane tiene sus clases de percepción extrasensorial todos los martes por la noche. Como sin embargo yo por naturaleza soy más solitario, normalmente me quedo mecanografiando la sesión de los lunes, o bien trabajo en los archivos o en la correspondencia.*

(En respuesta a muchas peticiones, explicaré aquí por qué prefiero escribir estas sesiones en vez de grabarlas. Poco después de que Seth comenzara a hablar a través de Jane, a finales de 1963, intentamos grabar el material, pero pronto me di cuenta de que podía mecanografiar una sesión a partir de mis notas mucho más rápido que lo que lo puedo hacer con una grabadora.

(Esto es muy importante, pues todo nuestro trabajo psíquico se hace de noche, después de haber pasado un día completo escribiendo y pintando, y realizando todas esas otras acciones necesarias para vivir de una manera organizada. [No obstante, he tenido que modificar mi horario para poder encontrar el tiempo adicional que se requiere para preparar este manuscrito: Pinto por las mañanas y hago esto por las tardes.]

(Cuando Jane me habla como Seth, su transmisión es más lenta que la de una clase, por ejemplo. Esto, junto con las propias instrucciones de Seth, hace que sea más fácil añadir la

* [Nota de Robert:] Una nota añadida después: *El material de Seth* y *Habla Seth* contienen algunas referencias a las conexiones reencarnatorias que Seth propone que existen entre él, Jane y yo mismo. Esos datos personales están fuera de la temática de este libro, pero en el capítulo 19 Seth va a hablar de sus ideas sobre la reencarnación, el tiempo, etc., de una manera más objetiva.

puntuación. La copia es precisa; después de una corrección meramente ocasional, está lista para la publicación. Y lo que es más, creo que el hecho de que esta obra de tan buena calidad se obtenga de este modo dice cosas importantes sobre estas sesiones.)

Sesión 613, 11 de septiembre, 1972
21:10 Lunes

(*Después de celebrar la primera sesión para este capitulo, Jane escribió muy concentrada* Superalma 7 *y trabajó un poco en un proyecto de gran envergadura que ella provisionalmente titula* Psicología del aspecto. *Luego, justo antes de reanudar el trabajo en el libro de Seth, tuvo lugar la gran inundación del viernes 23 de junio de 1972.*

(Esta inundación fue la peor jamás registrada en esta zona. Se originó por la tormenta tropical Agnes, la cual, algo irónicamente, había perdido su condición de huracán cuando emprendió su curso errático subiendo por la Costa Este desde Florida. Agnes fue precedida por unos días de intensa lluvia que se extendió en un amplio frente de cientos de kilómetros. La tormenta cambió de rumbo inesperadamente hacia el interior tras haber cobrado nueva fuerza en los cabos de Virginia, y entonces, cuando se instaló sobre Nueva York y Pensilvania, las inundaciones se hicieron inevitables.

(Jane y yo decidimos quedarnos cuando, poco antes del amanecer, se nos pidió urgentemente que evacuáramos nuestra zona de Elmira. Nuestra decisión tenía naturalmente un significado profundamente simbólico, que en ese momento solo comprendimos parcialmente. El río Chemung, en su curso hacia el centro de la ciudad, pasa a menos de una manzana de nuestro bloque, pero como vivimos en una segunda planta creímos que estaríamos a salvo –el edificio era sólido, pensamos. El vecindario se vació y solo quedábamos nosotros, así que todo estaba extremadamente tranquilo.

(El agua, espesada por una capa superficial de escombros, rezumaba un hedor casi sofocante de efluvios del petróleo, y pronto alcanzó treinta centímetros de profundidad en el patio, luego casi un metro, y luego metro y medio... Jane y yo experimentábamos entonces un drástico nuevo mundo, y aunque Seth aún no lo haya dicho, creo que esa fue una de las razones por las que nos quedamos. Bebíamos vino a sorbos y empleamos una autohipnosis suave para rebajar la tensión; pero cuando vimos que el agua seguía subiendo por la pared de la vieja casa de ladrillo rojo junto a nuestro edificio, nuestra nueva realidad amenazó con convertirse en algo realmente aterrador. ¿Habríamos tomado la decisión correcta?

(Para entonces ya era imposible escapar. Sugerí que Jane se "sintonizara" psíquicamente para ver qué podía sacar en claro sobre nuestra situación. "Es difícil serenarse cuando uno está aterrado", dijo, pero empezó a calmarse. Gradualmente fue alcanzando un estado muy relajado. Me dijo que el agua alcanzaría su nivel más alto esa misma tarde; increíblemente, se alzaría casi a tres *metros desde el suelo y llegaría a estar a medio camino de las ventanas del primer piso en la casa contigua a la nuestra. Estaríamos a salvo siempre que nos quedáramos donde estábamos. Aun así, la voz de Jane sonó algo sobrecogida cuando dijo que el puente de la calle Walnut se "derrumbaría". Yo también me sobrecogí, ya que el viejo puente de acero cruzaba el río Chemung a menos de media manzana de distancia de donde estábamos, si bien no podíamos verlo por las casas situadas al otro lado de la calle.*

(Tan pronto como Jane hubo "captado" esta información empezamos a sentirnos mejor. Comimos, jugamos a las cartas, y periódicamente comprobábamos el nivel del agua. Pasaron varias horas y al final el agua alcanzó aproximadamente el nivel pronosticado por Jane, cinco centímetros arriba, cinco abajo... y en el plazo de tiempo más o menos indicado por ella –quince minutos arriba, quince abajo. Esa noche dormimos sabiendo que el agua iba a descender con rapidez. A la mañana siguiente fui caminando hasta el puente de la calle Walnut. Había sido destruido; algunos arcos se habían derrumbado por la fuerza del agua.

(Tuvimos suerte en comparación con muchas otras personas de la ciudad. Perdimos nuestro automóvil, pero teníamos un lugar donde vivir y conservábamos intactos todos nuestros cuadros, manuscritos y grabaciones, incluyendo los cincuenta y tres volúmenes del material de Seth. Como ocupamos dos apartamentos a fin de tener suficiente espacio para vivir y trabajar, hicimos un hueco para acomodar a una pareja que se había quedado sin casa. El tiempo era frío y lluvioso. Nuestros días se volvieron una rutina de acciones relativas a la supervivencia, aunque Jane acabó Superalma 7 *a principios de julio y reanudó sus clases. Este libro quedó relegado durante mucho tiempo.*

(En agosto Jane tuvo una sesión sobre la inundación, durante la cual Seth explicó someramente las razones por las que nos habíamos implicado en ella, y a finales de ese mismo mes y en septiembre tuvimos varios invitados en casa relacionados con el trabajo psíquico. Uno de ellos fue Richard Bach, autor del exitoso libro Juan Salvador Gaviota[19].

(Cuando ella sintió que ya había llegado el momento de reanudar el trabajo en el libro de Seth, Jane descubrió, para su sorpresa, que estaba algo nerviosa por este asunto. No obstante, hablando por Seth, retomó el dictado de forma tan suave que parecía que no hubiera habido tal cosa como un parón de tres meses...)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Ahora: Concédenos un momento (*suavemente*), y retomaremos el dictado.

(*"De acuerdo"*.)

Vuestra experiencia en el mundo de la materia física fluye hacia afuera desde el centro de vuestra psique interior. Entonces percibís esta experiencia. Los sucesos, las circunstancias y condiciones exteriores constituyen una especie de retroalimentación activa. Al alterar el estado de la psique se alteran automáticamente las circunstancias físicas.

No hay ninguna otra forma válida de cambiar los acontecimientos físicos. A modo de ayuda podéis imaginar una dimensión interna viva dentro de vosotros en la cual creáis, en forma psíquica y en miniatura, todas las condiciones externas que conocéis. Expresado en términos sencillos, esto es exactamente lo que hacéis. Vuestros pensamientos, sentimientos e imágenes mentales pueden ser considerados acontecimientos exteriores incipientes, ya que de una u otra manera cada uno de ellos es materializado en forma de realidad física.

Cambiáis incluso las condiciones que parecen más permanentes de vuestra vida siempre a través de las diferentes actitudes que adoptáis hacia ellas. No hay nada en vuestra experiencia exterior que no se haya originado dentro de vosotros.

Por supuesto que hay interacciones con los demás, pero no hay ninguna que no aceptéis o no hayáis atraído con vuestros pensamientos, actitudes o emociones. Esto es lo que sucede en cada faceta de la vida. En vuestros términos, esto es lo que sucede tanto antes como después de la vida[20]. De la forma más milagrosa, se os da el regalo de crear vuestra experiencia.

En esta existencia estáis aprendiendo a manejar la inagotable energía que tenéis a vuestra disposición. La condición del mundo en su conjunto –y la situación de cada individuo en él–, es la materialización del progreso del hombre a medida que forma su mundo.

(*21:24.*) La alegría de la creatividad fluye a través de vosotros de forma tan fácil y natural como la respiración. De ella surgen las facetas más minúsculas de vuestra experiencia externa. Vuestros sentimientos poseen realidades electromagnéticas que emergen hacia afuera y afectan a la propia atmósfera o entorno. Se agrupan por atracción, y van conformando áreas de eventos y

19 En inglés se llama "Jonathan Livingston Seagull". Ver por ejemplo: https://es.wikipedia.org/wiki/Juan_Salvador_Gaviota

20 Una vez más, como ha hecho una referencia al tiempo ("antes", "después"), Seth introduce la coletilla "en vuestros términos", ya que, para él, el tiempo en nuestros términos no tiene sentido.

circunstancias que finalmente se fusionan[21], por así decirlo, para llegar a dar objetos en la materia o acontecimientos en el"tiempo".

Algunos sentimientos y pensamientos se traducen en las estructuras que denomináis objetos; estos existen, hablando en vuestros términos, en un medio que llamáis espacio[22]. Otros en cambio se traducen en estructuras psicológicas llamadas acontecimientos, que parecen existir en el medio que llamáis tiempo.

El espacio y el tiempo son supuestos arraigados, lo cual solo significa que el hombre los acepta, y asume que su realidad está arraigada en una serie de momentos y en una dimensión espacial. De este modo vuestra experiencia interna se traduce en esos términos.

Incluso la duración de un acontecimiento o de un objeto en el espacio o el tiempo está determinada por la intensidad de los pensamientos o emociones que lo originaron. Sin embargo, la duración en el espacio no es la misma que la duración en el tiempo, a pesar de que así pueda parecerlo. Y ahora estoy hablando en vuestros términos. Un acontecimiento o un objeto que exista por un corto plazo en el espacio, puede que tenga una duración mucho mayor en el tiempo. Podría tener mucha más importancia e intensidad, al existir por ejemplo en vuestra memoria, mucho después de que haya desaparecido en el espacio. Un acontecimiento u objeto así no existe de una forma meramente simbólica en la mente o en la memoria –sino que, en vuestros términos, su realidad actual[23] continúa como evento temporal.

Tampoco se anula su realidad en el espacio mientras exista dentro de la mente. Pongamos un ejemplo muy sencillo. Se le dice a un niño que no juegue con una muñeca. Desobedece la orden. El niño, aposta o no, rompe la muñeca, y la muñeca acaba finalmente en la basura. La muñeca existe de forma muy vital en el tiempo mientras el niño o el futuro adulto la recuerde.

(*21:40.*) Si la muñeca reposaba sobre un escritorio y esto también se recuerda vivamente, entonces el espacio que ocupaba la muñeca todavía contiene la impresión de la muñeca, aunque ahora se hayan colocado otros objetos en ese lugar. Así pues, no solo reaccionáis ante lo que es visible para vuestros ojos físicos en el espacio, o ante lo que está directamente frente a vosotros en el tiempo, sino también ante objetos y eventos cuya realidad todavía os acompaña, aunque pueda parecer que han desaparecido.

Básicamente creáis vuestra experiencia a través de vuestras creencias sobre vosotros y sobre la naturaleza de la realidad. Dicho de otra manera, creáis vuestras experiencias a través de vuestras expectativas. Vuestros tonos emocionales son vuestras actitudes emocionales hacia vosotros mismos y hacia la vida en general, y estas por lo general gobiernan las áreas amplias de la experiencia.

(*Pausa.*) Estas actitudes proporcionan el color emocional global que caracteriza lo que os sucede. Sois lo que os sucede. Vuestros sentimientos emocionales son a menudo transitorios, pero por debajo de ellos existen ciertas cualidades de sentimiento que son únicamente vuestras, y que son como profundos acordes musicales. Mientras que vuestros sentimientos cotidianos pueden subir o bajar, estos característicos tonos emocionales permanecen por debajo.

En ocasiones emergen a la superficie, pero en ritmos muy largos. No puede decirse que sean

21 "coalesce".

22 Nuevamente, pero ahora en el aspecto espacial y no temporal, Seth tiene que introducir la coletilla "en vuestros términos", ya que, dicho rápidamente, el espacio tampoco es lo que parece ser –desde nuestra perspectiva "exterior" a "la Creación".

23 "... its actual reality continues...".

También podríamos decir "su realidad real", "su verdadera realidad"... pero conservemos el "actual" aunque suene raro en castellano/español. Aquí es muy indicativo de la importancia de la distinción entre actual y real.

Lo conservamos debido a lo que hemos dicho sobre la importancia de tener en cuenta esta raíz (actual) en el tema de las probabilidades (ver el anterior libro de Seth y otras notas como esta en este mismo libro).

positivos o negativos. Son más bien los tonos de vuestro ser[24]. Representan la parte más íntima de vuestra experiencia. Esto no significa que permanezcan ocultos para vosotros, o que tengan que estarlo. Simplemente quiere decir que representan el núcleo a partir del cual formáis vuestra experiencia.

Si habéis acabado teniendo miedo a la emoción o a la expresión del sentimiento, o si os han enseñado que el yo o ser interior no es más que un depósito de impulsos incivilizados, tal vez tengáis la costumbre de negar este profundo ritmo. Podéis tratar de vivir como si no existiera, o incluso tratar de refutarlo, pero representa vuestros impulsos más profundos y creativos; combatirlo es como intentar nadar a contracorriente.

Ahora podéis hacer vuestro descanso.

(*21:57 a 22:06.*)

Estos tonos emocionales, estos tonos de sentimiento, pues, impregnan todo vuestro ser.

Son la forma que adopta vuestro espíritu cuando se mezcla con la carne. A partir de ellos, de su núcleo, surge vuestra carne.

Todo lo que experimentáis tiene consciencia, y cada consciencia está dotada de su propio tono emocional. Hay una estrecha cooperación en la formación de la Tierra tal como la entendéis, y de este modo las estructuras vivas individuales del planeta surgen a partir del tono emocional de cada átomo y molécula.

Vuestra carne surge en torno a vosotros como respuesta a estos acordes internos de vuestro ser, y los árboles, rocas, mares y montañas brotan en tanto que cuerpo de la Tierra, y desde los profundos acordes internos que hay dentro de los átomos y las moléculas, que también viven. Debido a la cooperación creativa que existe, el milagro de la materialización física se lleva a cabo con tanta facilidad y de manera tan automática, que conscientemente no os dais cuenta de vuestra participación en ella.

(*22:16.*) El tono emocional es pues el movimiento y la fibra –el timbre–, la parte de vuestra energía consagrada a vuestra experiencia física. Desemboca en lo que sois como seres físicos y os materializa en el mundo de las estaciones, del espacio, de la carne y del tiempo. Su origen, no obstante, es muy independiente del mundo que conocéis.

Cuando aprendéis a sentir vuestro propio tono interno, entonces os dais cuenta de su poder, fortaleza y durabilidad, y hasta cierto punto podéis internaros con él[25] en realidades más profundas de la experiencia.

La increíble riqueza, variedad y esplendor emocionales de la experiencia física es el reflejo material de este tono emocional interno. Impregna los eventos de vuestra vida, la dirección interna global, la cualidad de la percepción. Llena e ilumina los aspectos individuales de vuestra vida, y determina en gran medida el clima subjetivo persuasivo en el que moráis.

Es la esencia de vosotros mismos, pero a la vez es de amplio alcance. No determina, por ejemplo, sucesos específicos. (*Pausa.*) Pinta los colores en el amplio "paisaje" de vuestra experiencia. Es el sentimiento de vosotros mismos, inagotable.

Dicho en otras palabras, representa la expresión de vosotros mismos en energía pura, aquello de lo cual surge la individualidad, el Tú de ti, la inconfundible identidad que no tiene igual.

Esta energía procede del centro del SER[26] (en mayúsculas), de Todo Lo Que Es (con nuestras habituales mayúsculas), y representa la fuente de una vitalidad interminable. Es Ser[27], Ser en Vosotros[28]. Como tal, toda la energía y el poder del Ser se enfoca y se refleja a través de vosotros hacia vuestra existencia tridimensional.

24 "being".
25 "ride with it".
26 "BEING".
27 "Being".
28 "Being in You".

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:35 a 22:47.*)

Aunque cada cual tiene su propio tono emocional, este se expresa de una cierta manera compartida por todas las consciencias enfocadas en la realidad física. Así pues, en esos términos, brotáis de la Tierra al igual que todo el resto de criaturas y estructuras vivas naturales. En cuanto sois físicos, sois una parte de la naturaleza, y no ajenos a ella.

Los árboles y las rocas poseen su propia consciencia, y también comparten una consciencia gestalt[29], al igual que las partes vivas de vuestro cuerpo. Las células y los órganos tienen su propio discernimiento[30], y uno gestalt. Igualmente la raza del hombre posee una consciencia individual, y una consciencia de masa o gestalt, de la cual apenas sois conscientes como individuos.

La consciencia de masa de la raza, en sus términos, posee una identidad. Cada uno de vosotros es una parte de esa identidad a la vez que sigue siendo único, individual e independiente. Solo estáis limitados en la medida en que habéis elegido la realidad física, y por tanto os habéis colocado a vosotros mismos dentro de su contexto de experiencia. En tanto que físicos, seguís leyes físicas, o supuestos. Estos conforman el marco para la expresión corporal.

Dentro de este marco gozáis de total libertad para crear vuestra experiencia, vuestra vida personal en todos sus aspectos, la imagen viva del mundo. Vuestra vida personal, y en cierta medida vuestra experiencia individual de la vida, contribuyen a crear el mundo tal como se conoce en vuestra época.

(*23:00.*) En este libro hablaremos de vuestro propio mundo subjetivo y del papel de cada uno de vosotros en la creación de los eventos tanto privados como compartidos. Antes de continuar es importante sin embargo que os deis cuenta de que la consciencia se encuentra en el interior de todos los fenómenos físicos. Es vital que comprendáis vuestro lugar dentro de la naturaleza. La naturaleza se crea desde adentro. La vida personal que conocéis surge de vuestro interior, aunque os es dada. Puesto que sois parte del SER, en cierta manera os dais a vosotros mismos la vida que está siendo vivida a través de vosotros.

(*Pausa.*) Vosotros elaboráis vuestra propia realidad. No hay otra regla. Conocerla es el secreto de la creatividad.

He hablado de “vosotros”, aunque esto no debe confundirse con el “vosotros” que a menudo creéis que sois –es decir, solo el ego, pues el ego es únicamente una parte de Vosotros; es esa parte experta de vuestra personalidad que trata directamente con los contenidos de la mente consciente, y se ocupa más directamente de los fragmentos materiales de vuestra experiencia.

El ego es una parte muy especializada de vuestra identidad mayor. Es una parte que emerge para tratar directamente con la vida que el Vosotros mayor está viviendo. No obstante, el ego puede sentirse aislado, solo y asustado, si la mente consciente deja que se le escape. El ego y la mente consciente no son lo mismo. El ego está compuesto por diversas partes de la personalidad –es una combinación de características, siempre cambiantes, que actúan como una unidad–, y constituye la parte de la personalidad que trata más directamente con el mundo.

(*Muy lentamente, a las 23:18.*) La mente consciente es un excelente atributo perceptor, una función que pertenece al discernimiento interno, pero en este caso se vuelve hacia afuera, hacia el mundo de los eventos. A través de la mente consciente el alma mira hacia el exterior. Si se la deja en paz, percibe con claridad.

En ciertos términos, el ego es el ojo por el que la mente consciente percibe, o el foco a través del cual observa la realidad física. Pero la mente consciente cambia automáticamente su foco a lo largo de la vida. El ego, aunque a él mismo le parezca que es el mismo ego, siempre cambia. Las

29 Ver notas en el anterior libro sobre “gestalt” (forma, configuración)... definible por ejemplo como una “unidad organizada de conducta y experiencia”.

30 Usaremos a menudo la palabra “discernimiento”, como en otros libros, cuando Seth utilice esa otra palabra tan importante, “awareness”, para hablar de la “consciencia”.

dificultades surgen cuando la mente consciente adopta una dirección fija, o permite que el ego asuma alguna de sus funciones. En ese momento, el ego permite a la mente consciente trabajar en ciertas direcciones y bloquea su discernimiento en otras.

Así pues, desde vuestra identidad más amplia formáis la realidad que conocéis. Depende de vosotros hacerlo con alegría y vigor, despejando la mente consciente de modo que el conocimiento profundo de vuestra identidad mayor pueda crear expresiones jubilosas en el mundo de la carne.

(*23:25.*) Fin del capítulo. Fin del dictado.

Entonces: El libro permitirá a los lectores ayudarse a sí mismos, y llegará a un público mucho más numeroso y ayudará a más personas que las que Ruburt podría encontrar por sí solo, o más que las que yo podría ayudar con sesiones individuales. Aquellos que pidan ayuda deberíais ponerlos en una lista para estar seguros de que conocen el libro.

(*"Esa es una buena idea". Por correo y por teléfono, Jane ha estado recibiendo más peticiones de ayuda de las que puede hacerse cargo.*)

Ruburt no necesita sentir que debe tener sesiones individuales, por tanto, pues la gente debe trabajar en esto por sí sola. Y ahora, os deseo una entrañable buena noche.

(*"Gracias Seth, y buenas noches. Ha sido muy agradable tener de nuevo una sesión".*)

Si tenéis preguntas, podéis hacerlas.

(*Me lo pensé, teniendo en cuenta lo tarde que era, y luego pregunté a Seth su opinión acerca de la reciente visita de un joven científico de un estado de la Costa Oeste. Jane, como Seth y como ella misma, había empezado con buen pie al sintonizar con cierta información técnica. Yo creía, no obstante, que Jane necesitaría una gran cantidad de tiempo y esfuerzo regular, y posiblemente varios años, hasta que hiciera un pleno uso de sus facultades en un campo tan especializado.*)

El efecto de la visita fue bueno, particularmente para Ruburt. Llegaremos a sus preguntas [científicas]. Para la seguridad de Ruburt, quise que este libro empezara apropiadamente. En algunas sesiones prescindiremos del dictado de vez en cuando, pero el proyecto principal será el libro.

Más adelante, cuando comentemos los desastres naturales, tomaremos como ejemplo el material sobre la inundación; así que vais a tener ese material, y otras personas podrán emplearlo y utilizarlo.

Y ya, que tengáis una buena y entrañable noche.

(*"Gracias de nuevo, Seth".*

(Acabamos a las 23:32. Jane salió rápidamente de un excelente estado de disociación. "Estoy contenta de que Seth vuelva a trabajar sobre su libro", dijo, "sé que es una tontería, pero me siento mucho mejor. Incluso me estaba preguntando si mi propia actitud estaba demorando las cosas, tras todas esas otras interrupciones...". Y así, como Habla Seth, *este es en realidad dos libros en uno: No solo trata sobre la naturaleza de la realidad personal, sino sobre las circunstancias que rodean a la producción de Jane del material y a las muchas ideas que ella tiene sobre ello.*

(Yo estaba feliz al ver que Seth planeaba incorporar los datos sobre la inundación en su libro –me había preocupado que ese asunto acabara siendo desplazado por otras materias, y luego fuera quizás olvidado.)

Capítulo 2:
Realidad y creencias personales

Sesión 614, 13 de septiembre, 1972
21:36 Miércoles

(*Jane estaba muy satisfecha de que el libro de Seth estuviera por fin bien encarrilado después de tantas demoras. Su energía había estado "elevada" estos días. Tras su larga sesión del lunes por la noche, tuvo otra aún más larga en su clase de percepción extrasensorial el martes por la noche –y con sumari añadido*[*]*. Ahora tocaba una tercera sesión.*

(No obstante, dijo que no estaba cansada. Su única queja era que había excesiva humedad, pues es muy sensible al clima; hoy ha sido un día caluroso, con algo de lluvia tras la cena. Dimos la vuelta a la manzana paseando justo antes de la sesión.)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Reanudaremos el dictado. Capítulo dos: "Realidad y creencias personales".

Vosotros formáis el tejido de vuestra experiencia a través de vuestras propias creencias y expectativas. Estas ideas personales sobre vosotros mismos y sobre la naturaleza de la realidad afectan a vuestros pensamientos y emociones. Creéis que vuestras creencias sobre la realidad son la verdad, y no las soléis cuestionar. Os parecen obvias. En vuestra mente se muestran como una mera exposición de los hechos, demasiado obvias como para ser examinadas.

Así que en general las aceptáis sin cuestionarlas. No las reconocéis como creencias sobre la realidad, sino que las consideráis características de la realidad misma. (*Pausa.*) Con frecuencia estas ideas parecen indiscutibles, y forman en tal medida parte de vosotros que no se os ocurre especular sobre su validez. Se convierten en supuestos invisibles, pero aun así tiñen y conforman vuestra experiencia personal.

Algunas personas, por ejemplo, no cuestionan sus creencias religiosas sino que las aceptan como hechos. Otras encuentran relativamente sencillo reconocer estos supuestos internos cuando forman parte de un contexto religioso, pero no los logran ver en otros campos.

(*21:45.*) Es mucho más sencillo reconocer vuestras propias creencias en lo que respecta a la religión, la política o temas parecidos, que localizar con precisión las creencias más profundas sobre vosotros mismos y sobre quién y qué sois –particularmente en relación con vuestra propia vida.

Muchas personas están completamente ciegas acerca de sus creencias sobre sí mismas y sobre la naturaleza de la realidad. Vuestros propios pensamientos conscientes os brindan excelentes pistas. A menudo os negáis a aceptar ciertos pensamientos que os llegan a la mente porque entran en conflicto con otras ideas normalmente aceptadas.

La mente consciente siempre trata de ofrecer una imagen clara, pero soléis permitir que las ideas preconcebidas bloqueen esta inteligencia. Se ha puesto de moda culpar al subconsciente de los problemas y las dificultades de la personalidad, y la idea es que los episodios más tempranos de la vida se quedan atascados en el subconsciente, emotivamente cargados y misteriosos. En Estados Unidos han crecido varias generaciones con la idea de que la parte subconsciente de la personalidad no es algo de fiar, está llena de energía negativa, y solo contiene episodios desagradables de los que es mejor olvidarse.

(*21:54.*) Crecieron pensando que la mente consciente estaba relativamente indefensa, que la experiencia adulta se determinaba durante la infancia. Estos conceptos establecieron divisiones artificiales, y la gente aprendió que no debía ser consciente del material "subconsciente".

---

* [Nota de Robert:] Ver la introducción de Jane donde habla sobre el desarrollo de sus capacidades en sumari.

Las puertas al yo interior debían cerrarse herméticamente. Solo un largo psicoanálisis podía o debía abrirlas. La persona normal y corriente creía que era mejor no adentrarse en esos campos, así que, al aislar estas partes del yo, también se erigieron barreras contra la alegría del espontáneo yo interno. La gente se sentía separada del núcleo de su propia realidad.

El concepto de pecado original era muy pobre, limitado y distorsionado, pero al menos el remedio era sencillo: Uno se podría salvar mediante el bautismo, o podría encontrar la redención gracias a ciertas palabras, sacramentos o rituales. (*Véase el Evangelio según Marcos, 1:1-11, por ejemplo.*)

La idea de un subconsciente sucio dejó sin embargo al hombre sin ninguna salida como esa, relativamente fácil. Los pocos rituales posibles requerían años de análisis, que solo los muy ricos tenían el privilegio de permitirse.

Al mismo tiempo que crecía la idea del detestable subconsciente, la idea del alma se esfumaba. Millones de personas creían por tanto en una realidad en la que se veían privados de la noción de alma, y se veían abrumadas por el concepto de un subconsciente traicionero, si no definitivamente malvado. Se veían a sí mismas como vulnerables y solitarios puntos egoicos, cabalgando peligrosamente y sin protección sobre las tumultuosas olas de los procesos involuntarios.

(*Pausa a las 22:05. Ciertamente estas sesiones no son "espirituales" en los términos usuales. Todavía en trance, Jane encendió un cigarro. Su cerveza se había acabado, pero como a mí me quedaba algo en mi vaso, ella se estiró para servirse*[*].)

Casi al mismo tiempo muchas personas inteligentes se daban cuenta de que las nociones de Dios de las religiones organizadas, y del cielo y del infierno, estaban distorsionadas, eran injustas, y sonaban a cuentos de hadas para niños. Para estas personas no había dónde buscar ayuda.

Dadas las circunstancias, volcarse hacia el interior habría parecido una acción intrépida, pues se les había enseñado que era este interior lo que constituía de entrada el origen de sus problemas. Los que no podían pagarse una terapia intentaron con todas sus fuerzas inhibir los mensajes de su yo interior, por temor a verse engullidos por las salvajes emociones infantiles.

Pues bien, en primer lugar, no existen limitaciones ni divisiones para el yo, aunque a fines expositivos se utilice la palabra "ego" aquí, puesto que entendéis lo que creéis que significa. Lo cierto es que podéis contar con esas partes de vosotros mismos que son aparentemente inconscientes. Tal como veréis más tarde, os podéis ir haciendo gradualmente más conscientes, y por tanto podéis atraer hacia la consciencia unas porciones cada vez mayores de vosotros mismos.

(*22:12.*) Vosotros respiráis, crecéis y realizáis constantemente una multitud de actividades delicadas y precisas, sin percataros conscientemente de cómo lleváis a cabo dichas maniobras. Vivís sin saber conscientemente cómo mantenéis este milagro del discernimiento físico en el mundo de la carne y del tiempo.

Las partes aparentemente inconscientes de vosotros mismos atraen átomos y moléculas del aire para formar vuestra imagen. Vuestros labios se mueven, vuestra lengua articula vuestro nombre. ¿Pertenece el nombre a los átomos y moléculas de los labios y la lengua? (*Pausa.*) Los átomos y las moléculas se mueven constantemente, se configuran como células, tejidos y órganos. ¿Cómo podría, el nombre que articula la lengua, pertenecer a ellos?

Ellos no leen ni escriben, pero articulan sílabas complicadas capaces de comunicar a otros seres vivos como vosotros desde un simple sentimiento hasta la información más complicada. ¿Cómo lo hacen?

Los átomos y las moléculas de la lengua desconocen la sintaxis del idioma que articulan.

* [Nota de Robert:] Jane se dio cuenta por sí misma hace algún tiempo de que una cantidad moderada de alcohol va bien en las sesiones –y lo mismo con el tabaco. Luego leímos que ambas sustancias debilitan el sistema nervioso central. Creemos que en estas sesiones Jane combina la espontaneidad resultante con sus capacidades naturales psíquicas. Sin embargo, no comienza a probar ninguna bebida hasta que la sesión queda encarrilada.

Cuando alguien empieza una frase no suele tener ni la más mínima idea consciente de cómo la acabará, pero da por supuesto que las palabras tendrán sentido, y que el significado de lo que quiere decir emanará sin problemas.

Todo ello sucede porque los fragmentos internos de vuestro ser operan espontánea, alegre y libremente; todo esto ocurre porque vuestro yo interior cree en vosotros, aun cuando a menudo vosotros no creáis en él. Estas secciones inconscientes de vuestro ser funcionan sorprendentemente bien, a pesar de que habitualmente no comprendéis su naturaleza y su función, y pese a la fuerte interferencia que provocáis debido a vuestras creencias.

Cada persona experimenta una realidad única, distinta de la de cualquier otro individuo. Esta realidad brota al exterior desde el paisaje interno de pensamientos, sentimientos, expectativas y creencias. Quien cree que el yo interior trabaja contra él en vez de hacerlo para él, está impidiendo su funcionamiento –o, mejor dicho, lo fuerza a que se comporte de cierta forma debido a sus creencias.

La mente consciente está para emitir juicios claros sobre vuestra situación en la realidad física, pero las falsas creencias suelen impedirlo porque las ideas egoicas empañan su clara visión.

Sugiero un descanso.

(*22:31. El trance de Jane había sido profundo. Se sentía mejor ahora, dijo, porque el clima había perdido algo de su cualidad opresiva. Le dije que en mi opinión el material de esta noche les representaba a ella y a Seth como nunca –y que también era de una engañosa simplicidad. Jane estaba satisfecha; dijo que sentía muy libre ahora sobre la producción del libro.*)

¿Estás preparado?

(*"Sí". Yo estaba acabando mis notas cuando Jane se quitó las gafas y volvió a hablar por Seth. 22:53.*)

Vuestras creencias pueden ser como vallas que os cercan.

Primero debéis reconocer la existencia de tales barreras –si no las veis ni siquiera os daréis cuenta de que no sois libres, y simplemente porque no veréis lo que se encuentra más allá de las vallas. (*Con mucha seguridad.*) Estas constituirán las fronteras de vuestra experiencia.

Hay una creencia, sin embargo, que destruye las barreras artificiales de la percepción, una creencia expansiva que traspasa automáticamente las ideas falsas e inhibidoras.

Y es esta:

El yo o ser no tiene límites

Esta afirmación es una declaración de hecho. Es así, independientemente de que creáis o no en ella. De este concepto se infiere este otro:

No hay fronteras ni separaciones en el yo o ser

Las que experimentáis son el resultado de creencias falsas. De aquí si infiere la idea que ya he mencionado:

Vosotros elaboráis vuestra propia realidad

Para comprenderos a vosotros mismos y lo que sois, podéis aprender a experimentaros directamente al margen de vuestras creencias sobre vosotros mismos. Ahora le pido al lector que se siente en silencio, cierre los ojos, y trate de percibir dentro de sí el profundo tono emocional que mencioné anteriormente (*en la sesión 613 en el capítulo 1*). Esto no es difícil de hacer.

Puesto que sabéis que ese tono emocional existe dentro de vosotros, eso os ayudará a reconocer su ritmo profundo. Cada persona siente ese tono a su manera, así que no os preocupéis sobre cómo deberíais sentirlo. Simplemente deciros que existe, que está compuesto de las grandes energías de vuestro ser hecho carne.

Después abandonaos a la experiencia. Si estáis acostumbrados a palabras como

"meditación", tratad de olvidarlas durante este proceso. No empleéis ningún nombre. Liberaos de los conceptos y experimentad vuestro propio ser y el movimiento de vuestra propia vitalidad. No os preguntéis: "¿Es correcto? ¿Lo estoy haciendo bien? ¿Estoy sintiendo lo que debería sentir?". Este es el primer ejercicio del libro. No debéis utilizar los criterios de otras personas. No hay más normas que los propios sentimientos.

No se recomienda ningún límite de tiempo en particular. Debe ser una experiencia placentera. Aceptad lo que ocurra como algo únicamente vuestro. El ejercicio os pondrá en contacto con vosotros mismos; os devolverá a vosotros mismos. Siempre que estéis nerviosos o preocupados, dedicad unos breves momentos a sentir este tono emocional interior, y os encontraréis centrados en vuestro propio ser, seguros.

Cuando hayáis realizado este ejercicio varias veces, sentid estos profundos ritmos saliendo de vosotros en todas direcciones, como en verdad lo hacen. Electromagnéticamente irradian hacia afuera a través del ser físico; y, de unas maneras que espero explicar más adelante, forman tanto el entorno que conocéis como vuestra imagen física.

(*23:14.*) Os dije que el yo no estaba limitado, pero sin duda creéis que vuestro yo o ser acaba donde vuestra piel se encuentra con el espacio, que estáis dentro de vuestra piel. Pero vuestro entorno es una extensión de vuestro yo o ser. Es el cuerpo de vuestra experiencia, fundido en forma física[31]. El yo interior forma los objetos que conocéis de manera tan segura y automática como forma vuestro dedo o vuestro ojo.

Vuestro entorno es la imagen física de vuestros pensamientos, emociones y creencias hechos visibles. Como vuestros pensamientos, emociones y creencias se mueven a través del espacio y del tiempo, influís en condiciones físicas externas a vosotros.

Considerad la maravillosa estructura de vuestro cuerpo desde el punto de vista físico. Lo percibís como sólido, de igual manera que percibís el resto de la materia física; no obstante, cuanto más se explora la materia, más evidente se hace que en su interior la energía adopta una configuración específica (en forma de órganos, células, moléculas, átomos, electrones), y cada una menos física que la anterior, cada una combinada en una misteriosa gestalt para formar la materia.

(*23:25.*) Dentro del cuerpo, los átomos giran. Hay un tumulto y una actividad constantes. La carne, que parecía tan sólida, está en realidad compuesta de partículas que se mueven velozmente –a menudo describiendo órbitas unas alrededor de otras– y con un continuo y gran intercambio de energía.

La sustancia, el espacio fuera de vuestro cuerpo, está compuesta de los mismos elementos, pero en distinta s proporciones. Hay un continuo intercambio físico entre la estructura que consideráis como vuestro cuerpo y el espacio fuera de él; hay interacciones químicas, intercambios básicos sin los cuales la vida tal como la conocéis sería imposible.

Contener la respiración es morir. La respiración, que representa la sensación física más íntima y necesaria, debe fluir hacia afuera desde lo que sois, y pasar al mundo que parece no ser vosotros. Físicamente, fragmentos vuestros abandonan el cuerpo constantemente y se entremezclan con los elementos. Sabéis lo que ocurre cuando se libera adrenalina por el flujo sanguíneo: Os estimula y os prepara para la acción. Pero en otros aspectos la adrenalina no solo se queda en el cuerpo. Es lanzada al aire y, aunque transformada, afecta a la atmósfera.

Cualquier emoción libera hormonas, pero estas también abandonan el cuerpo al hacerlo el aire de la respiración; en este sentido puede decirse que liberáis sustancias químicas a la atmósfera, que luego la afectan.

Las tormentas físicas son por tanto causadas por tales interacciones. Os insisto una vez más en que dais forma a vuestra realidad, y que esto incluye al tiempo atmosférico físico –que es el resultado global de vuestras reacciones individuales.

31 "coalesced in physical form".

Más adelante explicaré con más detalle este punto en particular. (*Una nota añadida después: Seth lo hace en el capítulo 18.*) Estáis en la existencia física para aprender y entender que vuestra energía, traducida a sentimientos, pensamientos y emociones, causa todas las experiencias. No hay excepciones.

Una vez comprendido esto, solo tenéis que aprender a examinar la naturaleza de vuestras creencias, pues estas automáticamente hacen que os sintáis y que penséis de ciertas formas. Vuestras emociones dependen de las creencias, y no a la inversa.

Me gustaría que reconocierais vuestras propias creencias en diversos campos. Debéis daros cuenta de que toda idea que aceptéis como verdad es una creencia que vosotros sostenéis. El siguiente paso es decir: "Esto no es necesariamente verdad, a pesar de que lo crea". Confío en que vais a aprender a hacer caso omiso de todas las creencias que impliquen limitaciones básicas.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*23:40. Jane estaba sorprendida al ver que habían pasado casi 50 minutos. Su transmisión se había vuelto cada vez más energética y enfática, y la sesión se había vuelto una de esas ocasiones en las que ella –y Seth– parecían ser muy capaces de continuar la mitad de la noche. También capté una inyección de energía. Como yo quería continuar, Jane cambió de idea sobre terminar la sesión ahora. Lo reanudamos de la misma manera a las 23:56.*)

Ahora: Más adelante comentaremos algunas de las razones por las que albergáis tales creencias, pero por ahora simplemente quiero que las reconozcáis.

Voy a enumerar algunas creencias restrictivas falsas. Si descubrís que estáis de acuerdo con cualquiera de ellas, entonces reconoced que esa es un área en la que deberíais trabajar personalmente.

1. La vida es un valle de lágrimas.

2. El cuerpo es inferior. Al considerarlo como un simple vehículo del alma, se lo degrada automáticamente.

Tal vez creáis que la carne es inherentemente mala, que sus apetitos son incorrectos. Los cristianos pueden considerar al cuerpo deplorable, al creer que el alma descendió a él –"descender" implica el cambio de una condición superior o mejor a otra peor.

Los seguidores de las religiones orientales a menudo creen también que es su deber negar la carne, erigirse sobre ella, por así decirlo, en un estado donde nada se desea (*la "vacuidad" del taoísmo*[32]*, por ejemplo*). Aunque su vocabulario sea distinto, también creen que la experiencia terrestre no es de por sí algo deseable.

3. Estoy indefenso ante circunstancias que no puedo controlar.

4. Estoy indefenso porque mi personalidad y mi carácter se formaron en mi infancia, y estoy a merced de mi pasado.

5. Estoy indefenso porque estoy a merced de los sucesos vividos en otras encarnaciones, sobre los cuales ahora no tengo control. Debo recibir castigo, o me castigo a mí mismo por malas acciones causadas a los demás en vidas pasadas. Debo aceptar los aspectos negativos de mi vida debido a mi karma[*].

6. Las personas son básicamente malas, y van a por mí.

7. Poseo la verdad y nadie más la tiene. O bien, mi grupo posee la verdad y ningún otro grupo la posee.

8. Me volveré más débil, enfermo, y perderé mis facultades cuando envejezca.

---

32 Ver por ejemplo: https://es.wikipedia.org/wiki/Taoísmo

* [Nota de Robert:] En el hinduismo y en el budismo, se enseña que el *karma* es la suma moral total de los actos de un individuo en una vida, lo cual determina su destino en la próxima. Según Seth las diferentes reencarnaciones existen todas a la vez, de modo que hay un constante toma y daca entre ellas. Una vida "futura" puede afectar por tanto a una vida "pasada", así que aquí no se aplica el karma tal como normalmente se lo considera.

(Ver por ejemplo: https://es.wikipedia.org/wiki/Karma .)

9. Mi existencia depende de mi experiencia en la carne. Cuando mi cuerpo muera, mi consciencia morirá con él.

Pues bien, esta es una lista bastante general de creencias falsas. Ahora mencionaremos otras creencias específicas más íntimas, cualquiera de las cuales podríais quizá sostener sobre vosotros mismos.

1. Soy una persona enfermiza, y siempre lo he sido.
2. Hay algo malo en el dinero. Las personas que lo tienen son codiciosas, menos espirituales que las pobres. Son infelices, y esnobs.
3. No soy creativo. No tengo imaginación.
4. Nunca puedo hacer lo que quiero.
5. No gusto a la gente.
6. Soy gordo, gorda.
7. Siempre tengo mala suerte.

(*00:15.*) Estas son creencias comunes a muchas personas. Quienes las albergan las experimentan. Los datos físicos siempre parecerán reforzar las creencias, por tanto, pero la verdad es que fueron las creencias las que conformaron la realidad. Vamos a intentar derribar estos conceptos limitadores.

En primer lugar, debéis comprender que nadie puede cambiar vuestras creencias por vosotros, ni tampoco se os pueden imponer desde fuera. Verdaderamente <u>podéis</u> cambiarlas por vosotros mismos, con conocimiento y aplicación.

Mirad a vuestro alrededor. Todo vuestro entorno físico es la materialización de vuestras creencias. Vuestras sensaciones de alegría, pena, bienestar o malestar son consecuencia de vuestras creencias. Si creéis que una situación determinada os hará infelices, entonces lo hará, y la infelicidad reforzará la condición.

Dentro de vosotros se encuentra la capacidad para cambiar vuestras ideas sobre la realidad y sobre vosotros mismos, la capacidad para crear una experiencia personal de la vida que sea satisfactoria para vosotros y para los demás. Me gustaría que escribierais vuestras creencias sobre vosotros mismos a medida que os vais volviendo conscientes de ellas. Esta lista os prestará luego una utilidad insospechada.

Descanso o fin de la sesión, lo que queráis.

(*"Bien, supongo que mejor terminamos".*

(Acabamos a las 00:25. Ambos nos sentíamos mucho mejor ahora que antes de que la sesión comenzara.)

Sesión 615, 18 de septiembre, 1972
21:32 Lunes

(*Jane ya había tenido hoy una sesión, aunque una breve. El correo nos había traído buenas noticias esta tarde temprano; lo celebramos con una copa, y entonces Seth se manifestó.*

(Mientras estábamos cenando, esta noche Jane recibió una llamada de larga distancia de uno de los visitantes que vinieron a vernos el agosto pasado. Desafortunadamente tuvo que decirle que tenía poco tiempo para trabajar sobre los proyectos científicos que comentaron en aquel entonces, aunque todavía estaba interesada. Mientras estaba lavando los cacharros y pensando sobre esto recibió un divertido flash de parte de Seth: Iba a dejar de preocuparse por esas cosas y "adoptar una postura de divina despreocupación".

(Jane estaba muy preparada para tener su sesión regular a las 21:00, aunque debido a la llamada no estábamos seguros de lo que iría a tratar. Sobre las 21:30, sin embargo, la sesión todavía no había empezado, y estaba impaciente. Pero cuando se quitó sus gafas y empezó a hablar por Seth su voz era tranquila, su ritmo libre y sus ojos estaban a menudo cerrados.)

Ahora: Dictado.

(*“Buenas noches, Seth”*.)

Vuestras creencias conscientes dirigen el funcionamiento del cuerpo, y no a la inversa.

Vuestro yo o ser interior utiliza la mente físicamente consciente, enfocada en lo físico, como un método para maniobrar en el mundo que conocéis. La mente consciente está particularmente equipada para dirigir la actividad externa, tratar con las experiencias de vigilia y supervisar el trabajo físico.

Las creencias de la mente sobre la naturaleza de la realidad se transmiten luego a las partes internas del yo, las cuales confían en la interpretación que la mente consciente hace de la realidad temporal. La mente consciente establece los objetivos y el yo interior los lleva a cabo haciendo uso de todas sus funciones y su inagotable energía.

El gran valor de la mente consciente reside precisamente en su capacidad para tomar decisiones y marcar pautas. Pero su función es doble: Debe evaluar las condiciones tanto del interior como del exterior, y procesar la información que llega del mundo físico y de las partes internas del yo. No es, por tanto, un sistema cerrado.

Ser humano requiere un agudo discernimiento en la utilización de dicha consciencia. Muchas personas temen sus propios pensamientos. No los examinan. Aceptan las creencias de los demás. Estas acciones distorsionan la información que llega desde dentro y desde fuera.

No se libra ninguna batalla entre el yo intuitivo y la mente consciente. Solo parece haberla cuando la persona se niega a afrontar toda la información que está disponible en su mente consciente. (*Pausa.*) Algunas veces parece más fácil evitar los frecuentes reajustes de comportamiento que requiere un autoexamen. En estos casos una persona adopta muchas creencias de segunda mano. Algunas se contradicen entre sí; las señales que se dan al cuerpo y al yo interior no son entonces claras y precisas, sino que constituyen una confusa mezcla de instrucciones contradictorias.

Esta confusión activa de inmediato alarmas de diversa índole. El cuerpo no funciona adecuadamente, o el entorno emocional global padece. En realidad, estas reacciones son medida s excelentes de precaución, que están para ser tomadas como el signo de que se precisa un cambio.

Al mismo tiempo, el yo interior transmitirá a la mente consciente ideas e intuiciones con el fin de aclarar su visión. Pero si creéis que el yo interior es peligroso y que no hay que fiarse de él, si teméis a los sueños o a cualquier elemento psíquico indiscreto, rechazáis esta ayuda y le dais la espalda.

(*21:50.*) Si además creéis que debéis aceptar vuestras dificultades, la sola creencia os puede impedir solucionarlas.

Repito: Vuestras ideas y creencias forman la estructura de vuestra experiencia. Vuestras creencias y las razones que las originan pueden ser encontradas en vuestra mente consciente. Si aceptáis la idea de que los motivos de vuestro comportamiento están para siempre enterrados en el pasado de esta vida, o de cualquier otra, entonces no seréis capaces de alterar vuestra experiencia hasta que cambiéis esa creencia. Me refiero ahora a la experiencia más o menos normal. Más adelante comentaremos áreas más específicas, como las circunstancias de las enfermedades de nacimiento.

El simple hecho de comprender que conformáis vuestra propia realidad debería suponer una liberación. Sois responsables de vuestros éxitos y alegrías. Podéis cambiar aquellas áreas de vuestra vida que no os complacen, pero debéis asumir la responsabilidad de vuestro ser.

Vuestro espíritu se unió con la carne, y participa de ella, para experimentar un mundo de increíble riqueza, para ayudar a crear una dimensión de realidad llena de colores y formas. Vuestro espíritu nació en la carne para enriquecer un área maravillosa de discernimiento sensorial, para sentir la energía convertida en forma corpórea. Estáis aquí para utilizar el cuerpo, disfrutar con él, y

expresaros a través de él. Estáis aquí para ayudar en la gran expansión de la consciencia. No estáis aquí para llorar las miserias de la condición humana, sino para cambiarlas cuando no las encontréis de vuestro agrado, mediante la alegría, la fortaleza y la vitalidad que están dentro de vosotros; para recrear a este espíritu encarnado lo más fiel y bellamente posible en la carne.

La mente consciente os permite mirar hacia afuera al universo físico, y ver el reflejo de la propia actividad espiritual, para percibir y evaluar vuestras creaciones individuales y conjuntas.

Por decirlo de alguna manera, la mente consciente es una ventana a través de la cual miráis hacia afuera; y al mirar al exterior percibís los frutos de vuestra mente interna. A menudo dejáis que las creencias falsas empañen esa gran visión. Vuestra alegría, vitalidad y logros no provienen del exterior como resultado de los sucesos que "os ocurren". Brotan de acontecimientos internos que son el resultado de vuestras creencias.

(*22:06. Seth-Jane se detuvo, profundamente pensativo.*) Se ha escrito mucho sobre la naturaleza y la importancia de la sugestión. Una de las ideas actuales en boga afirma que toda persona está constantemente a merced de la sugestión. Vuestras creencias conscientes son las sugestiones más importantes que recibís. Toda idea se rechaza o se acepta según si creéis o no que es cierta, de acuerdo con esa constante charla consciente que ocurre dentro de vuestra mente durante la mayor parte del día –las sugestiones que os dais a vosotros mismos.

Solo aceptáis una sugestión dada por otra persona si encaja con vuestras propias ideas sobre la naturaleza de la realidad en general, y sobre vosotros en particular.

Si utilizáis la mente consciente adecuadamente, por tanto, examináis esas creencias que os llegan. No las aceptáis a tontas y a locas. Si empleáis la mente consciente adecuadamente, también sois conscientes de las ideas intuitivas que os llegan del interior. Pero, si no examináis la información que os llega desde fuera y no hacéis caso de los datos que os llegan desde dentro, solo sois semiconscientes.

(*22:13.*) Así pues, aceptáis indiscriminadamente muchas creencias falsas porque no las habéis examinado. Habéis dado al yo interior una imagen defectuosa de la realidad. Como la función de la mente consciente es la de evaluar la experiencia física, el yo interior no puede llevar a cabo su labor de forma adecuada. Si dicha evaluación fuera la responsabilidad de las partes internas del yo, no necesitaríais una mente consciente.

(*Enfáticamente.*) Cuando se alerta al yo interior, este trata inmediatamente de remediar la situación mediante una serie de medidas correctivas. En ciertas ocasiones, cuando la situación se descontrola, ignorará esas áreas limitantes de la mente consciente, y solucionará el problema insuflando energía en otras capas de actividad.

Por ejemplo, se las arreglará para esquivar los puntos ciegos de la mente racional. A menudo hará una criba seleccionando el conjunto de creencias más revitalizadoras de entre toda la mezcla de creencias contradictorias, y enviará ese conjunto a la mente consciente, en lo que parecerá ser una súbita revelación. Estas revelaciones dan como resultado nuevos patrones que cambian el comportamiento.

Debéis ser conscientes de los contenidos de vuestra mente racional, descubrir las ambigüedades. Sea cual sea la naturaleza de vuestras creencias, estas son convertidas con toda seguridad en realidad material y en carne. El milagro de vuestro ser no puede eludirse. Vuestros pensamientos germinan convirtiéndose en acontecimientos. Si creéis que el mundo es malvado, daréis con hechos que parecen malvados. No existen casualidades desde el punto de vista cósmico, o desde el punto de vista del mundo tal como lo conocéis. Vuestras creencias se desarrollan en el tiempo y el espacio tal como lo hacen las flores. Cuando lo comprendéis, podéis incluso sentir su crecimiento.

Podéis hacer un descanso.

(*22:29 a 22:44.*)

Ahora: Reanudamos el dictado.

La mente consciente es básicamente curiosa, abierta. También está capacitada para examinar sus propios contenidos. Debido a las teorías psicológicas del último siglo, muchos occidentales creían que el propósito primordial de la mente consciente era el de inhibir el contenido “inconsciente”.

En cambio, tal como hemos mencionado (*en esta sesión*), la mente también está para recibir e interpretar la información relevante que le llega del yo interior. Y si se la deja en paz, lo hace muy bien. Recibe e interpreta impresiones. Lo que sin embargo ha sucedido es que al hombre le han enseñado a aceptar [solo] la información procedente del mundo exterior, y a levantar barreras contra el conocimiento interno.

Esta situación despoja al individuo de su vigor pleno, y lo aísla –conscientemente– de las importantes fuentes de su ser. Estas condiciones inhiben la expresión creativa en particular, e impiden que el yo consciente tenga acceso a las revelaciones e intuiciones que surgen continuamente desde el yo interior, y que podrían estar a su disposición.

Por tanto, el pensamiento y el sentimiento parecen estar separados. La creatividad y el intelecto no se muestran como los hermanos que son, sino a menudo como perfectos desconocidos. La mente consciente pierde sus frágiles fronteras. Suprime en su experiencia el amplio cuerpo de conocimiento interno del que dispone. Y así aparecen divisiones en el yo, unas divisiones ilusorias.

Si se le deja en paz, el yo actúa espontáneamente como una unidad, pero como una unidad siempre cambiante. Si escucha las voces tanto del interior como del exterior, la mente consciente es capaz de dar forma a creencias que estén en consonancia con el conocimiento del yo tal como se recibe de parte de fuentes materiales e inmateriales. Entonces, junto con otras actividades, se examinan las creencias de forma natural y fácil, sin esfuerzo. No obstante, una vez que la mente consciente ha aceptado una serie de creencias en conflicto, se requiere un claro esfuerzo para organizarlas y seleccionarlas.

Recordad que incluso las creencias falsas parecen verse justificadas debido a los datos físicos, pues vuestra experiencia en el mundo exterior es la materialización de esas creencias. Así que debéis trabajar con la materia prima de vuestras ideas, aun cuando la información percibida os indique que una creencia determinada es una verdad obvia. Para cambiar la experiencia o un fragmento de ella, debéis pues cambiar vuestras ideas. Dado que desde un principio habéis dado forma a vuestra realidad, los resultados sucederán de modo natural.

(*Pausa.*) Debéis estar convencidos de que podéis alterar vuestras creencias. Debéis estar dispuestos a intentarlo. Concebid una idea limitadora como si fuera un color sucio, y digamos que vuestra vida es un cuadro multidimensional echado a perder. Debéis cambiar la idea como un artista lo haría con su paleta de colores.

El artista no se identifica con los colores que emplea. Sabe que los elige él y que los aplica con un pincel. Del mismo modo, vosotros pintáis la realidad con vuestras ideas. No sois vuestras ideas, ni siquiera vuestros pensamientos. Sois el yo o ser que los experimenta. Si un pintor ve sus manos manchadas con pigmento al final del día, puede lavarse y eliminar las manchas fácilmente, porque reconoce su origen. Si creéis que los pensamientos limitadores son una parte de vosotros, y por tanto están indisolublemente adheridos a vosotros, no se os ocurrirá lavaros y sacároslos. Actuaréis en cambio como un artista loco que dice: “Mis pinturas son una parte de mí. Me han manchado los dedos, y no hay nada que pueda hacer al respecto”.

No existe ninguna contradicción –aunque pueda parecer que sí– entre ser espontáneamente consciente de vuestros pensamientos, y examinarlos. No hay que actuar a ciegas para ser espontáneo. No estáis siendo espontáneos cuando aceptáis indiscriminadamente como un hecho cada pequeña información que os llega, como si fuera propia.

(*23:10.*) Muchas creencias desaparecerían automáticamente y de manera bastante inofensiva

si fuerais verdaderamente espontáneos. Pero en cambio soléis conservarlas.

Las ideas previas, restrictivas y aceptadas, conforman por así decirlo un dique de contención que retiene otras ideas parecidas, de modo que la mente se llena de material de desecho. Cuando sois espontáneos, aceptáis la naturaleza libre de vuestra mente, y esta toma decisiones espontáneamente respecto a la validez o no validez de la información que recibe. Cuando no permitís que la mente realice esta función, la mente se desbarata.

Ningún manzano trata de producir violetas. De forma casi automática conoce lo que es, y el marco de su propia identidad y existencia. Vosotros tenéis una mente consciente, pero esta es tan solo la "punta" de la mente. Hay mucho más de ella a vuestra disposición, y por tanto podríais ser conscientes de una parte mucho mayor de vuestro conocimiento; pero una creencia falsa y limitadora es tan desconcertante para vuestra naturaleza como lo sería para un manzano creerse una planta de violetas.

No podría producir violetas, ni tampoco sería un buen manzano mientras tratara de producirlas. Una creencia incorrecta es aquella que no se corresponde con las condiciones básicas de vuestro ser interior. Así que, si creéis que estáis a merced de los eventos físicos, abrigáis una creencia falsa. Si creéis que vuestra experiencia actual quedó establecida en circunstancias fuera de vuestro control, albergáis una creencia falsa.

Vosotros participasteis en el desarrollo del entorno de vuestra infancia. Escogisteis las circunstancias. Esto no significa que estéis a merced de esas circunstancias. Significa que os fijasteis los retos a superar, los objetivos a alcanzar; establecisteis marcos de experiencia que os permitieran desarrollar, comprender y consumar ciertas facultades.

(*23:19.*) El poder creativo para dar forma a vuestra propia experiencia se halla dentro de vosotros ahora, tal como lo ha estado desde el momento del nacimiento e incluso antes. Puede que hayáis elegido un tema particular para esta existencia, un cierto marco de condiciones, pero dentro de ello gozáis de la libertad para experimentar, crear y alterar las condiciones y los eventos.

Cada persona elige por sí misma los patrones individuales dentro de los cuales creará su realidad personal. Pero dentro de estos límites hay una infinita variedad de acciones y recursos ilimitados.

El yo interior está embarcado en una emocionante aventura, en la que aprende a traducir su realidad en términos físicos. La mente consciente está, pues, maravillosamente sintonizada con la realidad física, y a menudo está tan deslumbrada por lo que percibe que se siente tentada a pensar que los fenómenos físicos son una causa, en vez de un resultado. Las partes más profundas del yo siempre se encargan de recordarle que eso no es así. Si la mente consciente acepta demasiadas creencias falsas, particularmente si considera peligroso a ese yo interior, se cierra a esos constantes recordatorios. Cuando se produce esta situación, la mente consciente se siente acosada por una realidad que parece mayor que ella, y sobre la cual no tiene control. De esa manera pierde el profundo sentimiento de seguridad en el cual debería estar anclada.

Es necesario eliminar las creencias falsas para que la mente consciente pueda volverse consciente de nuevo de su origen, y abrirse a los canales internos de esplendor y de poder que tiene a su disposición.

(*23:40.*) El ego es un brote, un retoño de la mente consciente, por así decirlo. La mente consciente es como una cámara gigante, cuya perspectiva y cuyo enfoque son controlados por el ego. Si se la deja en paz, entonces diversos fragmentos de la identidad surgen para constituir el ego, se desagrupan y se vuelven a formar, a la vez que todo el rato se conserva una maravillosa espontaneidad y no obstante un sentido de unicidad. (*Ver las dos sesiones del capítulo 1.*)

El ego es vuestra idea sobre vuestra imagen física en relación con el mundo. Así pues, la imagen que tenéis de vosotros mismos, vuestra auto-imagen, no es inconsciente. Sois muy conscientes de ella, a pesar de que a menudo rechazáis ciertos pensamientos sobre ella en favor de

otros. Las creencias falsas pueden dar como resultado un ego rígido que insiste en emplear la mente consciente en una única dirección, lo que distorsiona aún más sus percepciones.

Con frecuencia decidís muy conscientemente enterrar un pensamiento o una idea que podría haceros cambiar de comportamiento, porque no parece encajar con las ideas limitantes que ya albergáis. Escuchad vuestro propio flujo de pensamientos a medida que transcurren los días. ¿Qué sugerencias e ideas os estáis dando a vosotros mismos? Recordad que se materializarán en vuestra experiencia personal.

Muchas ideas restrictivas pasan sin escrutinio bajo la apariencia de bondad. Quizás os sintáis muy virtuosos, por ejemplo, por odiar el mal, o lo que os parece que es malo; pero si os concentráis en el odio o en el mal, lo estáis creando. Si sois pobres quizás os sintáis rectamente orgullosos de vuestra situación económica, y miréis con desdén a quienes tienen dinero, diciéndoos que el dinero es malo y reforzando así la situación de pobreza. Si estáis enfermos tal vez os encontréis pensando demasiado en lo penoso que es vuestro estado, y envidiéis amargamente a las personas sanas, quejándoos de vuestra condición –y así la perpetuáis mediante vuestros pensamientos.

Si pensáis demasiado en limitaciones, las encontraréis. Debéis crear una nueva imagen en la mente, una imagen que difiera de la que los sentidos físicos puedan mostraros en determinado momento, precisamente en esas áreas donde se requieran los cambios.

Otro ejemplo: El odio a la guerra no traerá la paz. Solo el amor a la paz producirá esas condiciones.

Podéis hacer un descanso o acabar la sesión, como prefiráis.

(*"Entonces la daremos por terminada".*

(23:56. Jane salió de un excelente trance antes de que yo acabara de escribir. No recordaba nada del material. "Dios mío, Rob, es casi medianoche", exclamó. En realidad podría haber continuado la sesión –últimamente está siendo extremadamente activa en lo psíquico– pero yo pensaba en el posible cansancio de mañana. Ella tiene clase de percepción extrasensorial mañana por la noche, una sesión el miércoles, y una clase sobre escritura el jueves.)

Sesión 616, 20 de septiembre, 1972
21:28 Miércoles

(*Al sentarnos a esperar a que la sesión comenzara, a las 21:20, Jane me dijo que justo había "captado" el título del capítulo 3 del libro de Seth: "La telepatía y la recolección de creencias" –o "de ideas", no estaba segura. Ya veremos cuánto se aproxima. A las 21:25 dijo "estoy lista para comenzar ahora. Puedo...". Y encendió un cigarro, y miró por la habitación y un poco al suelo; su atención ya estaba dirigida hacia dentro mientras se preparaba para reunirse psíquicamente con una muy familiar "esencia de energía de la personalidad", como Seth se llama a sí mismo.*)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth".*)

Entonces: Reanudemos el dictado.

Me doy perfecta cuenta de que muchas de mis afirmaciones contradicen las creencias de quienes aceptan la idea de que la mente consciente es relativamente impotente, y que las respuestas a los problemas yacen ocultas.

Evidentemente la mente consciente es un fenómeno, no una cosa. Está constantemente cambiando. El ego puede hacer que se concentre o que dirija su atención en innumerables direcciones. La mente puede observar la realidad exterior, o volverse hacia el interior y observar sus propios contenidos.

Existen gradaciones y fluctuaciones dentro del ámbito de su actividad, y es mucho más flexible de lo que suponéis. (*Pausa.*) Pero el ego puede limitarse a utilizar la mente consciente para percibir solo las realidades externas o internas que coincidan con sus propias creencias. No es que ciertas respuestas sean difícilmente accesibles, por tanto, sino que soléis fijaros un curso de acción

en el que creéis, y os negáis a abriros a cualquier cosa que pueda contradecir vuestras creencias actuales.

Si por ejemplo estáis enfermos, existe una razón para ello. Para recuperaros por completo, sin recaídas en nuevos síntomas, debéis descubrir la razón. Quizás os desagrade vuestra enfermedad, pero es un camino que habéis escogido. Mientras estéis convencidos de que el camino es necesario, mantendréis los síntomas.

Ahora bien, estos síntomas pueden ser el resultado de una creencia específica, o ser causados por un conjunto de creencias.

Las creencias son obviamente aceptadas no como creencias, sino como la realidad. Una vez que comprendéis que sois vosotros los que dais forma a vuestra realidad, debéis empezar a examinar estas creencias permitiendo que la mente consciente examine libremente sus propios contenidos.

(*21:40.*) Más adelante hablaremos específicamente sobre la salud y la enfermedad. No obstante, me gustaría comentar algo ahora, y es que a menudo el psicoanálisis no es más que un juego del escondite, en el cual no asumís la responsabilidad de vuestras acciones ni de vuestra realidad, y atribuís la causa fundamental a una parte de la psique, oculta en la oscura maraña del pasado. Así pues, os empeñáis en descubrir este secreto, pero no lo buscáis en la mente consciente, ya que estáis convencidos de que todas las respuestas se hallan mucho más enterradas en la psique –y, lo que es más, de que vuestra consciencia no solo no os puede ayudar, sino que a menudo os envía mensajes engañosos. Así que jugáis a ese juego.

Si en ese marco de autoengaño conseguís cambiar vuestras creencias –si es que lo lográis–, entonces utilizáis como catalizador cualquier suceso oportuno "olvidado" del pasado. Cualquiera puede servir.

(*Pausa a las 21:45, una de muchas. Ahora comenzó a atronar una música rock desde el apartamento de debajo del nuestro. Sentí como vibraba el suelo, pero Jane, en trance, no parecía estar molesta.*)

Sin embargo, las creencias básicas habían estado siempre en vuestra mente consciente, así como las razones de vuestro comportamiento. Lo que sucede es que no habíais examinado sus contenidos con la convicción de que vuestras creencias no son inevitablemente la realidad, sino que a menudo solo son vuestra concepción acerca de ella.

A la vez, en el psicoanálisis a menudo se os programa a creer que, puesto que el "inconsciente" es el origen de dichos oscuros secretos, no podéis contar con él como depósito de creatividad o inspiración, y así desecháis la ayuda que las partes internas del yo podrían dar a vuestra consciencia.

(*21:50.*) Normalmente, cuando sí examináis vuestra mente consciente, lo hacéis observando a través de vuestras propias creencias estructuradas, con ellas en mente. El conocimiento de que vuestras creencias no se corresponden necesariamente con la realidad os permitirá percataros de toda la información que tenéis conscientemente disponible. No os sugiero que examinéis vuestros pensamientos con tanta frecuencia y con tal energía que lleguéis a impedir el proceso, pero no vais a ser plenamente conscientes a no ser que os percatéis de los contenidos de vuestra mente consciente. E insisto en el hecho de que la mente consciente está capacitada para recibir información tanto del yo interior como del universo exterior.

Tampoco sugiero que inhibáis los pensamientos o los sentimientos. Os pido que seáis conscientes de los que tenéis. Constatad que ellos forman vuestra realidad. Concentraos en aquellos que os den los resultados que deseáis.

Si todo esto os resulta difícil, también podéis examinar la realidad física en todos sus aspectos. Constatad que vuestra experiencia y entorno físicos son la materialización de vuestras creencias. Si os rodea una gran energía, salud, un buen trabajo, abundancia, sonrisas en los rostros

de las personas que veis, podéis dar por seguro que vuestras creencias son beneficiosas. Si el mundo que veis es bueno y agradáis a la gente, podéis confiar igualmente en que vuestras creencias son beneficiosas. Pero si lo que veis es una salud débil, un trabajo sin sentido, escasez, dolor y maldad, podéis suponer que vuestras creencias son defectuosas y empezar a examinarlas.

Más adelante comentaremos la naturaleza de la realidad de masas, pero por ahora nos ceñiremos a los aspectos personales. El punto principal que quería destacar en este capítulo es que vuestras creencias conscientes son extremadamente importantes, y que no estáis a merced de eventos o causas que yazcan enterradas, muy alejadas de vuestro discernimiento consciente.

Este es el final del capítulo, y podéis hacer un descanso.

(*"Gracias, muy bien".*

(22:01. Durante el descanso sucedieron varias cosas que trataré de presentar ordenadamente antes de empezar el capítulo 3. Para empezar, Jane abandonó su excelente trance fácilmente, diciendo que apenas había escuchado la música. Aún retumbaba desde abajo, pero no le preocupaba. En cambio comentó algo sobre un "sentimiento de cierta diversión", sin ser capaz de elaborarlo.

(Mientras tomábamos un tentempié le pregunté si ella creía que el comportamiento cada vez más extraño de nuestro gato, Willy, podía ser una reacción a nuestros propios estados psíquicos. Ya en otra oportunidad habíamos observado algo semejante, aunque no recientemente. A principios de ese mes Willy había agarrado pulgas que se resistían obstinadamente a cualquier tratamiento. Pasaba las noches enteras fuera, así como la mayor parte del día. También había perdido peso. Nuestro otro gato, Rooney, siempre pareció ser inmune a nosotros y nuestros asuntos psíquicos, y seguía comportándose tan sosegadamente como siempre.

(Willy estaba fuera ahora, bajo una lluvia suave que había comenzado hace un par de horas. A la hora de la cena él había realmente empezado a sentir que el interior de la casa era territorio prohibido, y se había negado a entrar. Ahora bajé las escaleras y le llamé mientras rodeaba la casa. No estaba. Me encontré con Jane en el porche de delante. Aquí la música sonaba aún más alta, atronando desde el primer piso.

(Una vez que subimos las escaleras y llegamos al salón, la música me condujo a hablar sobre la forma en que la gente joven de la misma generación se agrupa. Nos gusta el rock y a menudo lo bailamos; es algo vital y vivaz. También creo que Jane utiliza su energía cuando lo escuchamos en casa durante las sesiones. Comenté algo sobre el valor que obviamente muchos jóvenes dan a su conformidad con su inconformismo. Jane describió sus propias, similares e intensas preocupaciones sobre la aprobación de sus iguales, en su época de la educación secundaria y la universidad.

(Le pedí que, si quería Seth, nos podría comentar algo acerca del comportamiento de Willy, tras el dictado. Entonces Jane dijo: "Sabía que había algo raro esta noche. Ahora lo comprendo. Es como haber tenido tres canales de Seth funcionando todos a la vez...

("Incluso llegaban de distintas direcciones". Entonces Jane indicó su parte superior derecha mientras se sentaba en su mecedora. "Seth me llega por aquí en lo que respecta a su libro, por este canal". Luego señaló su extremo inferior derecho. "Y aquí, inmediatamente disponible, está lo que dice Seth sobre tú, yo y Willy. Y también sobre el retrato acerca del cual me preguntaste el otro día –ese que acabas de terminar".

("Y ahora por aquí", dijo Jane indicando su parte izquierda superior, "está el material de Seth que trata acerca de lo que acabas de decir sobre los grupos de la misma generación –sobre cómo la gente joven siente que es tan importante ser aprobados por los de su propia clase, y por qué. Y por qué yo me sentía de ese modo, pero tú no. Ey, e incluso tengo todo un montón de historias sobre eso, listas para ser transmitidas –mucho material sobre cada idea... Estuve confundida por un rato, pero ahora veo que cada cosa está separada, ya preparada por Seth. No es

algo que vaya a venir por partes, dos frases sobre un tema por aquí, luego otras sobre otro tema por allá...". Jane se reía. "¿Qué canal quieres?".

("Yo tengo la boca cerrada", dije, bromeando. "¿Por qué no volvemos al libro?". Pensaba que esto le ayudaría a controlar la proliferación de canales hasta que pudiéramos aprender su funcionamiento. Esa posibilidad había sido señalada a menudo: Bastaba con presenciar la capacidad de Seth para comentar una variedad de temas con los miembros de un grupo, aun cuando fueran desconocidos para Jane. El nuevo paso de Jane ahora en cuanto al desarrollo de sus habilidades psíquicas debía ser el de ser consciente de los bloques de material que ya están preparados y aguardan su transmisión. Jane aceptó enseguida mi sugerencia.

("Nunca me había sentido así antes, como si hubiera sido programada de antemano. Era como si necesitara tres laringes. Es realmente extraño, porque aun así lo capto como sonido. Si pudiera hablar tres veces al mismo tiempo, podría dictar material acabado sobre esos tres temas. Ahora tengo que captar el canal adecuado para hacer que Seth regrese a su libro; y tengo la impresión de que si alguien más viniera aquí ahora y mencionara un tema, también tendría esa información disponible.

("Cada canal se escucha con suma claridad. No existe ningún tipo de interferencia o filtración entre ellos. Ahora capto otro aquí", y Jane indicó su lado izquierdo inferior. "y está explicando todo esto". Se reía de nuevo. "Puedes llamarme la emisora J.A.N.E...".)

Capítulo 3: La sugesión, la telepatía y el agrupamiento de creencias

(*Seth regresó, con humor, a las 22:37.*)

Entonces: Reanudamos el dictado. Capítulo 3: "La sugestión, la telepatía y el agrupamiento de creencias".

Las ideas poseen una realidad electromagnética. Las creencias son ideas contundentes sobre la naturaleza de la realidad. Las ideas generan emoción. Los similares se atraen, de modo que las ideas parecidas se unen unas con otras, y vosotros aceptáis las que encajan en vuestro "sistema" particular de ideas.

El ego trata de mantener un punto claro de enfoque, de estabilidad, de modo que pueda dirigir la luz de la mente consciente con cierta precisión y concentrarse en áreas de realidad que parezcan permanentes. Tal como se mencionó (*en el capítulo 1*), aunque el ego es un fragmento del yo completo[33], puede ser definido como una "estructura" psicológica compuesta de características que pertenecen a la personalidad en conjunto, organizadas para formar una identidad superficial.

En términos generales, esto permite que a lo largo de una vida surjan fácilmente muchas tendencias y facultades. Esto permite que surjan muchos potenciales que de otro modo no podrían surgir. Si este no fuera el caso, por ejemplo, a lo largo de la vida no cambiarían vuestros intereses.

Así pues, aunque el ego parezca ser permanente, cambia constantemente al adaptarse a las nuevas características del yo completo[*], y deja que otras desaparezcan. De lo contrario no respondería a las necesidades y deseos de la personalidad global[34].

Dado que está íntimamente relacionado con otros fragmentos del yo, básicamente no se siente aislado ni solo, sino que actúa orgullosamente como director del enfoque de la mente consciente. En este sentido, el ego es un auxiliar[35] de la mente consciente.

(*22:51. La transmisión de Jane era muy enfática.*)

Básicamente el ego comprende su fuente y su naturaleza. Es la parte de la mente que se asoma a la realidad física y la escudriña y evalúa a propósito de las características que la componen en cada momento. Elabora sus juicios según su propia idea sobre sí mismo.

Es la parte de vuestro yo interior más orientada físicamente, pero aun así no está separada de vuestro yo interior. Reposa en el alféizar de vuestra ventana, por decirlo de alguna forma, entre vosotros y el mundo exterior. (*Ahora con una voz más fuerte, por énfasis.*) Y también puede mirar en ambas direcciones. Elabora juicios sobre la naturaleza de la realidad con respecto a sus necesidades y a las vuestras. Acepta o rechaza creencias. No puede excluir información de la mente consciente –aunque puede evitar prestarle atención.

Esto no significa que la información se vuelva inconsciente. Simplemente se la relega a una esquina de la mente, no es asimilada, y no se la organiza dentro del conjunto de creencias sobre las cuales os estéis concentrando en este momento. Pero está ahí si la buscáis.

(*23:00.*) La información no es invisible, ni tampoco necesitáis saber exactamente lo que

33 "whole self", este yo total, o ser total, completo... es una expresión que nos acompaña desde el principio de los dictados de Seth.

* [Nota de Robert:] En términos generales, las ideas de Seth sobre lo que es el "yo completo" o "yo total" son extensas y complejas (la reencarnación y las personalidades probables, por ejemplo, son solo dos de los conceptos implicados en esa noción). Sería más preciso decir que en cada sesión se incrementa nuestro conocimiento de lo que puede ser un yo total, en constante expansión. (Véanse *El material de Seth* y *Habla Seth*.)

34 "entire personality".

35 "adjunct": auxiliar o accesorio. Esta palabra en inglés, "adjunct", quiere decir esas diferentes cosas: Tanto algo que es accesorio –no esencial para la otra cosa a la cual está subordinado–, y a la vez es algo que sirve como auxiliar, como "ayuda".

buscáis, lo cual por supuesto convertiría la misión en una casi imposible. Todo lo que tenéis que hacer es tomar la decisión de examinar los contenidos de vuestra mente consciente, con el convencimiento de que contiene tesoros que habéis pasado por alto.

Otra manera de hacer esto es admitir mediante la observación que los efectos físicos que halláis existen como datos en vuestra mente consciente –de este modo, la información que antes parecía inaccesible se volverá obvia. Las ideas aparentemente invisibles que os provocan dificultades tienen efectos físicos bastante visibles, y estos os conducirán automáticamente a la zona consciente donde residen las creencias o ideas iniciales.

Una vez más, si os hacéis plenamente conscientes de vuestros pensamientos conscientes, ellos mismos os facilitarán las claves, pues expresan claramente vuestras creencias. Si por ejemplo tenéis poco dinero para vivir, y examináis vuestros pensamientos, quizás os deis cuenta de que pensáis constantemente: "Nunca podré pagar esta factura, nunca tengo suerte, siempre seré pobre". O veréis que envidiáis a aquellos que tienen más, o que menospreciáis el valor del dinero y sostenéis que quienes lo poseen no son felices o, en el mejor de los casos, son espiritualmente pobres.

(*23:10.*) Cuando encontréis estos pensamientos dentro de vosotros quizá digáis con indignación: "Pero es que es cierto. Soy pobre. No puedo pagar mis facturas", etc. Al hacer esto, ya veis, aceptáis vuestra creencia sobre la realidad como una característica de la realidad misma, y de este modo la creencia se os vuelve invisible. Pero ella causa vuestra experiencia física.

Debéis cambiar la creencia. Os facilitaré métodos que os permitan hacerlo. Tal vez sigáis vuestros pensamientos en otras áreas, y os encontréis pensando que tenéis dificultades porque sois demasiado sensibles. Es posible que entonces digáis: "Pero es cierto, lo soy. Reacciono con una emoción intensa ante las pequeñas cosas". Pero eso es una creencia, y una limitante.

Si seguís aún más el hilo de vuestros pensamientos quizá veáis que pensáis: "Estoy orgulloso de mi sensibilidad. Me aleja del populacho", o bien "es que soy demasiado bueno para este mundo". Estas son creencias restrictivas que distorsionan la verdadera realidad –vuestra propia realidad verdadera.

(*23:17.*) Y estos no son más que unos cuantos ejemplos de cómo vuestras propias ideas muy conscientes pueden resultaros invisibles, aun cuando la verdad es que siempre están a vuestra disposición, y están limitando vuestra experiencia.

Hemos hablado acerca de la mente consciente, ya que físicamente ella es la directora de vuestras actividades. Os comenté (*al principio de este capítulo*) que era importante comprender la posición del ego en tanto que parte más "exterior" del yo o ser interior –una parte que no está aislada sino que observa hacia el exterior la realidad física. Siguiendo esta analogía, en el otro extremo de la mente consciente hay ciertas partes del yo que reciben constantemente información telepática. Aunque recordad, no hay divisiones, así que los términos empleados son simplemente para facilitar la explicación.

El ego trata de organizar todo el material que llega a la mente consciente, pues sus propósitos –los del ego– son los que han aflorado en un momento dado en el encuentro global del yo con la realidad física. Como ya dije, el ego no puede excluir información de la mente consciente, pero sí puede evitar enfocarse directamente en ella.

(*23:25.*) Ahora bien: La información telepática procede de partes más profundas del yo –siguiendo con nuestra analogía. Estas partes poseen una capacidad receptiva tan sorprendente que se requiere un poco de organización para seleccionar la información. Parte de esta simplemente no es relevante para vosotros, pues concierne a personas de las cuales no tenéis conocimiento.

Sois remitentes y destinatarios. Como las ideas tienen una realidad electromagnética, las creencias irradian con fuerza, dada su intensidad. Debido a la estructura organizativa de vuestra naturaleza psicológica, las creencias similares se agrupan, y aceptaréis de buena gana aquellas con

las que ya estáis de acuerdo.

Las ideas limitadoras os predisponen por tanto a aceptar otras de naturaleza similar. Las exuberantes ideas de libertad, espontaneidad y alegría atraen automáticamente otras de su misma especie. Hay un continuo intercambio de ideas entre vosotros y los demás, tanto telepáticamente como en un nivel consciente.

Una vez más, este intercambio depende de las creencias conscientes. Está de moda creer en ciertos círculos que, independientemente de las creencias o ideas conscientes, siempre se reacciona físicamente a los mensajes recibidos telepáticamente. Pero no es así. Solo reaccionáis a aquellos mensajes telepáticos que encajen con vuestras ideas conscientes acerca de vosotros y de vuestra realidad (*enfáticamente.*).

Dejadme añadir que la mente consciente es por sí misma espontánea. Disfruta jugando con sus propios contenidos. Así pues, no recomiendo ningún tipo de disciplina mental estricta en la cual os examinéis a cada momento. Lo que propongo son medidas de control que podéis tomar en áreas en las que vuestra experiencia es insatisfactoria.

¿Queréis hacer un descanso?

(*"Sí, creo"*.)

Lo haremos entonces.

(*Humorísticamente: "Gracias"*.

(*23:37. De nuevo Jane había estado realmente adentro. No recordaba el material, y estaba sorprendida de que hubiera pasado una hora. Le dije que había hecho el descanso porque todavía estaba preocupado por Willy.*

(Jane dijo que "Seth podría hacer tres libros al mismo tiempo, un capítulo cada vez, de cada uno de los libros, y sin confundirse. Justo ahora tengo la impresión de que este libro ya está ahí, listo para el dictado". Añadió que su activa vida onírica había incluido evidentemente una larga preparación para este libro, pero no le formulé ninguna pregunta que pudiera inaugurar más canales.

("Desde que las sesiones comenzaron [en 1963], hasta hoy no había sentido que el material de Seth estuviera tan copiosamente disponible. No habría sido capaz de estar tan abierta antes –no podría haber aceptado mucho ese hecho, el que ya esté todo ahí mismo disponible, pues eso no encajaba con mis creencias". Jane señaló ahora hacia su izquierda. "Mmm... ahora podría captar algo sobre arqueología, sobre cualquier cosa... Es increíble...".

(Tenía dudas, creo, sobre su capacidad de dar los datos tan técnicos que se requerían para el joven científico que la había llamado antes de la última sesión. Se sentía algo así como "muy alejada" de sus preguntas mientras estaba tan implicada en producir este libro. Lo retomamos a las 23:55.)

Entonces: Concédenos un momento... para Willy.

Extrañamente, él mismo está un tanto asustado por su conducta. Ruburt ha decidido salir de casa más a menudo, y tener la libertad para irse siempre que lo desee –no pasar tanto tiempo dentro trabajando. Ahora bien, ha enviado a Willy fuera como prueba, y el gato no sabe exactamente qué ha ocurrido.

A Willy le gusta salir, pero no está acostumbrado a estar fuera todo el tiempo. Hasta cierto punto, se siente desterrado. El animal simplemente recibió los sentimientos de Ruburt, que son muy firmes, y la creciente vehemencia de la intención de Ruburt. En cierto modo los sentimientos no se dirigían al gato, pero Ruburt sabía que el animal los captaría.

Willy siempre fue el gato de la casa, y Jane se quedaba en ella todo el día, escribiendo. De modo que es el gato de casa quien cambia sus costumbres, en vez de Rooney (*nuestro otro gato*).

Hasta cierto punto habéis dado vuestra conformidad porque dejáis las puertas abiertas. Bastaría con que las mantuvierais cerradas. ¿Me seguís en esto?

(*“Sí”.*

(El horno, que se rompió en la pasada inundación de junio, no ha sido reparado todavía debido a una escasez de gente que sepa en el área. Todo en la casa está mojado e hinchado. Especialmente las puertas no van muy bien, si es que siquiera funcionan, así que hemos estado teniendo la salida fácil estos días...)

Bien, dadnos un momento. Ruburt está empezando a tener muchas ganas de salir, pero es el gato quien lo manifiesta.

(*“Eso es lo que me estaba planteando”.*)

Vuestro Willy no está en peligro, pero mostradle vuestro amor, y regulad sus idas y venidas. No es que Ruburt necesite regular las suyas, pero sus distracciones y su impaciencia hacen que el gato reaccione exageradamente.

Entonces: La percepción de Ruburt de los canales representa un avance, y es posible desde hace algún tiempo; pero hasta ahora no había entrado en el marco de su experiencia. Recuérdale su éxito en este y otros campos, pues la sensación y la realidad de ese éxito perdurarán.

Acabaré nuestra sesión. Me ocuparé de hablar sobre tu cuadro antes o después del dictado del libro. (*En voz alta, jovialmente.*) Estoy en el canal uno esta noche. Mis más cálidos saludos.

(*“Gracias”.*)

Buenas noches.

(*“Buenas noches, Seth.”*

(Acabamos a las 00:07. Después de salir del trance Jane intentó describir una manifestación que, aunque fuera invisible, “estaba cerniéndose por aquí ahora, como si fuera algún tipo de cosa oval”. Estaba compuesta por un grupo de energías que podrían representar una personalidad como Seth, dijo ella, aunque no tenía nombre. Estaba justo ahí, y no le dio ninguna sensación en particular de que fuera a ser de ayuda. Jane tenía problemas para precisar el efecto y sus sentimientos en conexión con ello, y yo tuve dificultades para traducir sus comentarios en palabras escritas. Lo menciono aquí por si surge algo más a partir de ello. Ella ya ha tenido unas percepciones similares ocasionalmente.

(Por ahora los miembros de la clase de percepción extrasensorial están al tanto de cada sesión de este libro, aplicando el material antes de que acaben los capítulos. Y así hacemos Jane y yo. Parecería como si todos nosotros creciéramos mientras lo hace el libro.

(Una nota añadida pocos días después: Esta sesión se hizo un miércoles. Luego tuvimos invitados la noche del viernes siguiente, y mientras Jane les describía los efectos de múltiples canales, se dio cuenta de que estaba sintonizando algo de esa información que teníamos pendiente sobre los grupos de compañeros de generación, y la necesidad de aprobación. Seth no nos dio en realidad el material en la sesión del miércoles, ni lo hizo ahora –en cambio Jane lo verbalizó por su cuenta hasta cierto punto. A la mañana siguiente le pedí que anotara lo que recordara de ello.

(“Al hablarle a Rob y a nuestros amigos sobre los canales de los que me volví consciente en la última sesión”, escribió Jane, “repentinamente comencé a extraer algo de aquel canal que contiene la información sobre la aprobación y la necesidad de expresión individual”.

(“Vi que Seth tenía una gran cantidad de información reunida y ya preparada ahí, incluyendo los fundamentos biológicos de ambas características. Pongamos por ejemplo la ameba, un animal microscópico unicelular: Yo sabía que el protoplasma de la ameba, el material viviente esencial, representa la cualidad individual del tipo 'necesitar salir afuera'. Pero el protoplasma debe ajustarse a su entorno –en este caso, al 'cuerpo' de la ameba, que solo puede moverse como una unidad cuando es dirigida por la necesidad individualista de reaccionar a los estímulos.

(“El protoplasma, mientras reacciona 'por su cuenta', tiene que tener en cuenta la forma de la célula; esto asegura la integridad de la unidad completa. Para desplazarse, el protoplasma debe mover necesariamente toda la entidad.

("Este es solo un ejemplo de las implicaciones que surgieron por la charla de Rob sobre los grupos de compañeros en la sesión del miércoles".)

Sesión 617, 25 de septiembre, 1972
21:21 Lunes

(*Mientras tomábamos el desayuno esta mañana, Jane y yo escuchamos unos peculiares "ladridos" múltiples que procedían del cielo. Me asomé a la ventana justo a tiempo para ver una extensa formación de gansos que volaban hacia el sur para pasar el invierno. Volaban bajo, pensé, y la bandada estaba desequilibrada: Una cola de la V invertida era mucho más larga que la otra; y dentro de la V, como si estuviera protegido, volaba un pequeño grupo que no estaba incluido en la formación.*

(Encontré el espectáculo extrañamente conmovedor, y Jane compartió mi sensación. Nos maravillamos del orden de la migración, los ruidosos graznidos que tan orgullosamente manifestaban su idoneidad. Otras personas, según vimos, se quedaron también impresionadas – unos trabajadores que reparaban los desperfectos causados por las inundaciones en el apartamento de abajo salieron a la calle y miraron al cielo. Consideré el vuelo como otra señal de la sorprendente variedad y vitalidad de la naturaleza –un claro recordatorio de los valores que me temo que los humanos solemos menospreciar).

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Reanudamos el dictado... Por tanto, reaccionáis a toda la información que recibís según vuestras creencias conscientes sobre la naturaleza de la realidad. Las partes más profundas del yo no tienen que tomar en consideración la idea que el ego tiene del tiempo, así que dichas partes también abordan la información que normalmente se escaparía a la percepción del ego, quizás hasta que alcanzan cierto "punto" de comprensión de la noción que el ego tiene del tiempo.

El ego, que debe tratar de forma más directa con el mundo cotidiano, se toma bastante en serio el tiempo, el tiempo del reloj. También él se da cuenta en cierta medida de que el tiempo material es una convención, pero prefiere respetar ese tipo de convenciones.

A menudo pasa por alto el material clarividente que llega a la mente consciente desde las partes más profundas del yo. De vez en cuando, cuando el ego advierte que dicha información puede ser eminentemente práctica, se muestra menos reacio a aceptarla, pero solo cuando dicha información encaja en su noción de lo que es posible y lo que no lo es.

Ahora bien, los conceptos del ego son vuestros conceptos, ya que es una parte de vosotros. Si pensáis demasiado en peligros o desastres potenciales, si pensáis en el mundo principalmente en función de vuestra supervivencia física y consideráis todas las circunstancias desfavorables, tal vez tengáis sueños que presagian accidentes, terremotos, robos o asesinatos.

Vuestra propia idea de la naturaleza peligrosa de la existencia se hace tan intensa que el ego permite que esa información salga a la superficie, aun cuando esté "fuera de tiempo", porque vuestras creencias temerosas lo convencen de que debe estar en guardia. Los incidentes ni siquiera tienen por qué involucraros. Pero, de toda la información inconsciente telepática y clarividente disponible, seréis conscientes de ese conjunto particular, lo cual solo servirá para reforzar vuestra idea de que la existencia es básicamente peligrosa.

Si recibís esta información durante el sueño, quizá digáis: "Tengo miedo de los sueños. A menudo mis pesadillas se vuelven realidad". De modo que tratáis de inhibir el recuerdo de los sueños. En cambio, deberíais examinar vuestras creencias conscientes, pues su intensidad no solo os lleva a concentraros en las calamidades del mundo físico, sino también a utilizar vuestras facultades internas para este mismo fin.

(*21:37.*) La comunicación telepática es constante. Normalmente ocurre en un nivel inconsciente debido a que vuestra mente consciente está en un estado de devenir, de transformación.

No puede retener toda la información que poseéis. Por citar un ejemplo, si vuestras ideas conscientes son relativamente positivas, reaccionaréis a la información de naturaleza similar recibida telepáticamente, aun cuando lo hagáis a nivel inconsciente.

Tal como mencioné anteriormente (*en la sesión 616*), también estáis enviando vuestros pensamientos telepáticos hacia el exterior, y otras personas reaccionan a esos pensamientos según sus ideas de la realidad. Una familia puede reforzar constantemente su dicha (*más alto*), diversión y espontaneidad concentrándose en ideas de vitalidad, fortaleza y creatividad; o bien puede dejar que se pierda (*más grave*) la mitad de su energía si refuerza sus resentimientos, iras o pensamientos de duda y fracaso.

(*"Lo capto".*

(Los énfasis hábiles, algo humorísticos, que hace Seth en el párrafo anterior, estaban destinados a remarcar ciertas cosas para mí, personalmente, mientras continuamos con el trabajo en su libro. Tenían que ver con cierta charla que tuvimos Jane y yo hoy, y algunas percepciones mediocres por mi parte.)

En cualquier caso, las ideas de la realidad se refuerzan tanto consciente como inconscientemente, y no solo dentro de la familia sino entre todos aquellos con quienes la familia entra en contacto.

Conseguís aquello en lo que os concentráis. No hay otra norma principal*.

Quizás os resulte fácil ver las creencias de otros que sin embargo a ellos les resultan invisibles. Al leer este libro, tal vez identifiquéis a amigos o conocidos y advirtáis claramente que sus ideas son creencias invisibles que restringen su experiencia –pero quizá sigáis ciegos a vuestras propias creencias invisibles, que aceptáis como la verdad o como características de la realidad sin cuestionarlas.

Sin duda, insisto, vuestros datos sensoriales refuerzan vuestras ideas. Y también reaccionáis inconscientemente a la información interna clarividente y telepática, que se incorpora al conjunto organizado de vuestros conceptos conscientes acerca de la existencia en general, y de la vuestra en particular. Así pues, os veis atrapados en situaciones físicas que se ven corroboradas por la gran evidencia de vuestros datos sensoriales –y por supuesto la situación es convincente porque refleja bella, creativa y activamente vuestras ideas y creencias, sean estas positivas o negativas.

En términos más generales, lo positivo y lo negativo tienen poco sentido, ya que la experiencia física se entiende como un aprendizaje. Pero, si os sentís desdichados, entonces la palabra "negativo" adquiere significado.

(*Pausa, una entre otras pocas, a las 21:50.*) Confío en que mis lectores por lo menos hayan empezado a examinar sus creencias, y quizás hayan vislumbrado algunas de las creencias invisibles que hasta entonces aceptaban como aspectos evidentes de la realidad.

Ahora bien, si sois sinceros con vuestra lista, llegaréis finalmente a lo que yo llamo creencias centrales[36], ideas arraigadas sobre vuestra propia existencia. En ese momento veréis que muchas otras creencias secundarias, que hasta entonces creíais independientes, no son más que ramificaciones de las creencias centrales. Y esas creencias secundarias parecen razonables únicamente por su relación con una idea central. Una vez que se comprende que esta es falsa, las otras sucumben por sí solas.

Esta creencia central está tan arraigada que os hace enfocar la percepción de tal modo que solo captáis del mundo físico aquellos sucesos que se corresponden con ella. La firmeza de esta creencia central hace también que solo rescatéis del vasto depósito de conocimiento interno los eventos que parecen encajar dentro de su organización.

Os daré un ejemplo sencillo de lo que es una creencia central. Es una creencia generalizada,

* [Nota de Robert:] Aquí Seth cita sus propias palabras de una sesión improvisada que se celebró el 26 de febrero de 1972, durante nuestras vacaciones en Marathon, Florida.

36 "core beliefs".

y dice lo siguiente: “La naturaleza humana es intrínsecamente malvada”. Esta creencia es una central. En torno a ella solo brotarán los eventos que sirvan para reforzarla. Las experiencias de estos hechos –tanto personales como globales– llegarán a la percepción de la persona que sostenga esta creencia, lo cual solo servirá para reafirmarla aún más.

De toda la información física disponible en los periódicos, la televisión, las cartas y la comunicación privada, la persona se concentrará exclusivamente en aquellos temas que “demuestren” esa opinión. Crecerá el recelo hacia los demás, por no hablar de la desconfianza personal del individuo para consigo mismo. La creencia invadirá las áreas más íntimas de su vida, y al final parecerá que no hay nada que sea capaz de refutarla.

Este es un ejemplo de una creencia central invisible en el más grave de los casos. Una persona que sostenga tal creencia no confiará en su pareja, ni en su familia, ni en los amigos o compañeros de trabajo, ni en su país, ni en el mundo en general.

Otra creencia central, más personal, es esta: “Mi vida no vale nada. Lo que hago es inútil”. Ahora bien, quien alberga una idea así, habitualmente no reconoce que es una creencia invisible. En cambio puede que sienta emocionalmente que la vida no tiene sentido, que la acción individual carece de sentido, que la muerte conlleva la aniquilación; y en relación con esto tenemos todo un conjunto de creencias secundarias que afectan profundamente a la familia y a todos aquellos con quien dicha persona entre en contacto.

Al escribir vuestra lista de creencias personales, por tanto, no omitáis nada. Examinad la lista como si perteneciera a otra persona. No quiero decir, sin embargo, que en esta lista tengáis que incluir específicamente ideas negativas. Es de máxima importancia que reconozcáis la existencia de creencias dichosas, y que tengáis en cuenta esos elementos de vuestra experiencia con los que os ha ido bien.

Quiero que captéis esa sensación de logro y que la traduzcáis, o la transfiráis, hacia esas áreas en las que habéis tenido dificultades. Pero no olvidéis que las ideas existen primero y que después viene la experiencia física.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:06 a 22:19.*)

Vosotros elaboráis vuestra propia realidad. No me cansaría de repetir esto. Habrá etapas de la vida en las que todas vuestras creencias van a la par, están en armonía, por así decir.

Las ideas pueden ser muy restrictivas. Pueden ser falsas. Pueden estar basadas en premisas que no son ciertas. Aun así, su vitalidad y firmeza son muy reales, y parecen aportar excelentes resultados.

“La riqueza lo es todo”. Pues bien, aunque esta idea esté muy lejos de ser verdad, la persona que la acepte completamente será rica y gozará de una excelente salud, y todo se corresponderá bastante bien con sus creencias. Pese a ello, la idea sigue siendo una creencia sobre la realidad, y por tanto en su experiencia habrá abismos invisibles que la persona desconocerá.

Exteriormente la situación parecerá muy ventajosa, y aunque la persona parezca muy satisfecha, por debajo perdura el lacerante reconocimiento de no estar completa. En la superficie, habrá un equilibrio.

Así que, a medida que vuestras creencias cambien, se producirán alteraciones en vuestra experiencia y conducta, y habrá puntos de tensión, de tensión creativa, mientras vais aprendiendo. Nuestro hombre rico del ejemplo anterior tal vez se dé cuenta repentinamente de que su creencia es limitadora, ya que se concentra exclusivamente en ella de manera que el dinero y la salud constituyen sus únicos objetivos. Al hacerse añicos la creencia, puede quedar expuesto a la enfermedad, lo cual podría parecer que es una experiencia negativa. Pero tal vez la enfermedad le conduzca hacia unas áreas de percepción que hasta entonces rechazaba, y ello le podría ayudar a enriquecerse de esa manera en concreto.

Es posible que el cambio de esa creencia le lleve a cuestionarse sus otras creencias, y que comprenda, por ejemplo, que respecto a la riqueza a él le ha ido muy bien debido a sus creencias; pero en otras experiencias más profundas –quizá las que conoció a raíz de su enfermedad–, descubre que en la vivencia humana hay dimensiones de la realidad que anteriormente habían estado cerradas para él, y que estas también están fácilmente a su alcance –y sin la enfermedad que originalmente las puso de manifiesto. Podría surgir un nuevo conjunto de creencias. Y mientras tanto habría tensión, pero se trata de algo creativo.

(*22:31.*) Ahora veamos otro ejemplo. Vuestros pensamientos conscientes regulan vuestra salud. La idea persistente de enfermedad acaba por enfermaros. Mientras sigáis pensando que caéis enfermos debido a los virus, las infecciones o los accidentes, entonces iréis a ver a médicos que operen dentro de ese sistema de creencias. Y, como creéis en sus remedios, con suerte estos os aliviarán.

No obstante, como no comprendéis que vuestros pensamientos generan la enfermedad, la seguiréis padeciendo y aparecerán nuevos síntomas. De modo que volveréis al médico. Cuando estáis en el proceso de cambiar vuestras creencias –cuando estáis empezando a constatar que vuestros pensamientos y sentimientos causan enfermedades– quizá no sepáis qué hacer durante un tiempo.

Intuís que el médico puede, como máximo, facilitaros un alivio temporal, pero quizás aún no estáis del todo convencidos de vuestra propia capacidad para cambiar los pensamientos, u os sintáis tan acobardados por la eficacia de estos que tengáis miedo. De modo que hay un periodo de tensión entre creencias, por así decirlo, mientras desecháis un conjunto de creencias y aprendéis a emplear otro.

Aquí os veis involucrados en uno de los aspectos más significativos de la naturaleza de la realidad personal, a medida que ponéis a prueba vuestros pensamientos frente a lo que parece ser real. Es posible que transcurra un tiempo antes de que aprendáis a cambiar vuestros pensamientos de forma eficaz, pero estáis inmersos en un esfuerzo de fundamental importancia.

La verdad es que dais forma a vuestra realidad sin ambages. Reaccionáis consciente e inconscientemente a vuestras creencias. Tomáis del universo físico, y del interior, aquella información que parece corresponderse con vuestras creencias.

Así pues, creed que sois seres sin limitaciones por naturaleza, nacidos en la carne para materializar lo mejor que podáis la gran dicha y espontaneidad de vuestra naturaleza.

(*22:30. El ritmo de Jane había sido regularmente más rápido que en las sesiones previas del libro. El descanso fue breve. A partir de las 22:45 Seth dio varias páginas de material para mí; no me lo esperaba para nada. Entonces dio por terminada la sesión a las 23:20 con este comentario: "Entonces: Dile a Ruburt que habría escuelas de pensamiento erigidas en torno a creencias centrales. Dile eso".)*

Sesión 618, 28 de septiembre, 1972
21:45 Jueves

(*En esta sesión estuvieron presentes el escritor Richard Bach y su editora, Eleanor Friede. Llegaron ayer en avión a Elmira después de que el mal tiempo retrasara su llegada prevista para el martes, para poder llegar a la clase de percepción extrasensorial. Dick también nos había visitado a finales de agosto, cuando Seth estaba dictando el primer capítulo de este libro.*

(Jane había dado una sesión bastante larga aunque informal para nuestros invitados, la noche anterior, mientras estábamos sentados en torno a la mesa del comedor tras una cena tardía. Dick la grabó y nos va a mandar una transcripción, de modo que después podremos añadir unos cuantos extractos de ese material a esta sesión.

(Al caer la noche Jane cantó de forma espontánea en sumari, pero su modo de hablar se había vuelto más premeditado ahora, cuando empezaba a hablar por Seth).

Entonces: Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Reanudamos el dictado. Concédenos un momento. (*Pausa.*) Las creencias centrales son aquellas en torno a las cuales construís vuestra vida. Sois plenamente conscientes de ellas, aunque a menudo no enfocáis vuestra atención en ellas. Por tanto, a menos que estéis atentos a los contenidos de vuestra mente consciente, se vuelven invisibles.

Para familiarizaros con vuestras propias ideas y creencias debéis andar entre ellas sin anteojeras (hablando simbólicamente, claro). Debéis revisar las estructuras que vosotros mismos habéis creado, las ideas organizadas en torno a las cuales habéis agrupado vuestra experiencia.

Con el fin de ver claramente en la mente, primero de todo debéis "desestructurar"[37] vuestros pensamientos, seguirlos sin juzgarlos, sin cotejarlos en el marco de vuestras creencias.

Las creencias estructuradas reúnen y conservan vuestra experiencia, la empaquetan, por así decirlo; de modo que cuando observáis una experiencia dada que se parece a otra, la colocáis en el mismo paquete predeterminado, a menudo sin revisión previa. Estas creencias, estos paquetes, pueden albergar sorpresas; al destapar la cubierta de uno quizá descubráis que la creencia ha servido para ocultar información valiosa que no pertenecía a ese lugar. En torno a una creencia central estándar se puede crear un agrupamiento artificial de ideas, como si fueran flores de papel.

Debido a la intensidad de la creencia central y debido a vuestros hábitos, la creencia tenderá a menudo a atraer otras de naturaleza similar. Si no estáis acostumbrados a examinar vuestra mente, dejaréis que estos conjuntos de naturaleza diferente se agrupen en torno a una creencia, hasta que no podáis distinguirlos. Esto puede llegar a tal extremo que veáis toda vuestra experiencia solo en relación con esta idea y ese crecimiento o acumulación diversa en torno a ella. La información que no parezca estar relacionada con esa creencia central no será asimilada, sino que será relegada a un rincón de la mente, sin utilizar, y habréis desaprovechado el valor de la información.

Este material inactivo puede conservarse en partes separadas de vuestra mente. Esta información no formará parte de la estructura organizada de vuestros pensamientos habituales; aunque estos datos sean accesibles de forma consciente, podéis estar relativamente ciegos a ellos.

(*22:00.*) Normalmente cuando observáis vuestra mente consciente lo hacéis por un motivo en particular, para encontrar cierta información. Pero, si os habéis entrenado a vosotros mismos a creer que esa información no está disponible de forma consciente, entonces no se os ocurrirá buscarla en vuestra mente consciente. Si además vuestros datos conscientes están firmemente organizados en torno a una creencia central, ello os cegará automáticamente a toda experiencia que no esté conectada con ella.

Una creencia central solo es invisible cuando la consideráis un hecho de la vida, y no una creencia sobre la vida; solo cuando os identificáis con ella de forma tan total que centráis automáticamente todas las percepciones según esa línea específica.

Por ejemplo, he aquí una creencia central aparentemente muy inocente: "Soy un padre o una madre responsable".

Pues bien, a simple vista no hay nada de malo en esta creencia. Pero si os aferráis a ella y no la examináis, podríais descubrir que la palabra "responsable" contiene una intensa carga de significado y reúne otras ideas que tampoco habéis examinado. ¿Cuál es vuestra noción de ser responsable? Según sea vuestra respuesta podéis descubrir si la creencia central es ventajosa para vosotros o no.

Si responsable significa "debo ser padre –o madre– las veinticuatro horas del día excluyendo todo lo demás", entonces quizá tengáis problemas, ya que esa creencia central podría impediros emplear otras facultades que existen, muy apartadas de vuestra paternidad o maternidad.

Es posible que empecéis a percibir toda la información física exclusivamente a través de los

37 Es decir, en el sentido de sacarlos de cualquier estructura.

“ojos” de esa creencia central. Ya no abordaréis la realidad física con la admiración de un niño, o con la curiosidad espontánea de una persona única, sino siempre a través de los ojos de un padre o una madre. De este modo os aislaréis de gran parte de la experiencia física.

Telepáticamente, también atraeréis información inconsciente que encaje dentro de este rígido patrón, de acuerdo con la fuerza y obstinación de esta idea, y con vuestra disposición a ocuparos o no de ella. Quizás estrechéis aún más las miras de vuestra vida, y toda la información de cualquier clase se volverá al final relativamente invisible para vosotros a menos que tenga que ver con vuestra realidad como padres.

Ahora haremos un descanso.

(*22:12 a 22:21.*)

Entonces: La creencia central que acabamos de ver es bastante específica.

Además tenéis supuestos básicos que son también creencias centrales. A vosotros os parecen definiciones, y forman hasta tal punto parte de vosotros que los dais por sentado. Vuestra idea del tiempo es uno de ellos.

Tal vez os guste entretener la mente con pensamientos acerca del tiempo. Podéis deciros que el tiempo es básicamente distinto de vuestra experiencia con él, pero fundamentalmente creéis que existís en las horas y en los años, que las semanas se suceden una tras otra, que estáis atrapados en el transcurso de las estaciones.

Naturalmente, vuestra experiencia física refuerza esta creencia, de modo que estructuráis vuestra percepción en función de los lapsos de tiempo que parecen tener lugar entre los eventos. Esto en sí mismo os fuerza a concentrar vuestra atención en una dirección exclusivamente, y os disuade de percibir los sucesos de vuestra vida de otra forma.

Es posible que de vez en cuando empleéis la asociación de ideas y un pensamiento os conduzca fácilmente a otro. Cuando hacéis esto, a menudo percibís nuevas intuiciones. A medida que los acontecimientos se distancian de la continuidad temporal en vuestra mente, parecen adquirir una nueva vitalidad. Pero lo que sucede es que los habéis liberado de la organización habitual.

Cuando los captáis por asociación, os aproximáis bastante al libre examen de los contenidos de vuestra mente. Pero, si dejáis a un lado el concepto del tiempo y luego observáis el contenido consciente de vuestra mente según otras ideas centrales, seguís estructurando. No digo que nunca debáis organizar esos contenidos. Digo que tenéis que ser conscientes de vuestras propias estructuras. Construidlas o destruidlas, pero no os ceguéis ante el mobiliario de vuestra propia mente.

Igual que os podéis tropezar y golpear un dedo del pie contra un mueble descolocado, igual de fácilmente lo podéis hacer contra una idea descolocada. De hecho, os ayudará pensar en vuestras creencias como muebles que pueden cambiarse de lugar, renovarse, tirarse o sustituirse. Vuestras ideas son vuestras. No deben controlaros. Depende de vosotros aceptar aquellas que elegís aceptar.

Imaginaos volviendo a organizar este mobiliario. Os vendrán a la memoria imágenes de muebles en particular. Preguntaos qué ideas representan estas piezas. Fijaos cómo encajan las mesas. Abrid los cajones que hay dentro.

(*22:35.*) No habrá ningún misterio, pues conocéis vuestras creencias. Veréis las agrupaciones, pero depende de vosotros mirar en el interior de vuestra mente y emplear las imágenes a vuestra manera. Descartad las ideas que no vayan con vosotros. Si al leer esto os encontráis con una de estas ideas y decís: “No, yo no puedo tirar esa idea”, entonces debéis comprender que dicho comentario interno es en sí mismo una creencia. En verdad podéis desechar la idea, y lo mismo podéis hacer con las siguientes.

No estáis indefensos ante las ideas. Siguiendo con la analogía, seguramente encontraréis algunos muebles que no esperabais ver. No os limitéis a mirar el centro de la cámara interna de vuestra consciencia; manteneos alertas ante la invisibilidad que mencionábamos (*en este capítulo*),

en virtud de la cual una idea, bastante accesible, parece ser en cambio una parte de la realidad.

La estructuración de creencias se realiza de una forma muy característica y a la vez individual, de modo que encontraréis pautas existentes entre varias agrupaciones, y una puede llevaros a otra.

La idea de ser un padre responsable, por ejemplo, puede conducir muy fácilmente a otras estructuras psíquicas que implican responsabilidad, por lo que esa información se acepta por su propio peso. Quizás incluso penséis que es incorrecto considerar cualquier situación si no es según vuestra condición de padre o madre.

La creencia en la culpa podría ser por tanto una estructura consolidada que aúne otras creencias centrales similares, lo cual aumenta su firmeza. Debéis entender que estas ideas no están simplemente muertas, como si fueran desechos en la mente. Son materia psíquica. En cierto sentido están vivas. Se agrupan entre sí como las células para proteger su validez e identidad.

Vosotros las alimentáis, en sentido figurado, con ideas similares. Cuando examináis aunque solo sea una creencia, evidentemente estáis amenazando la integridad de la estructura; y por tanto existen formas de insertar nuevos soportes, por decirlo así –métodos para sacaros del apuro, de modo que la creencia central entera no se desplome sobre vosotros mientras examináis su base.

Entonces: Me detendré aquí por ahora, y haré una pausa. Acabaremos con este capítulo en breve, y luego empezaremos el siguiente. (*A Eleanor Dick.*) Hablaría más rápido por vosotros, pero necesitamos las notas para el libro.

(*22:46. El trance de Jane había sido bueno. Estábamos encantados de que otras personas hubieran estado presentes durante parte del dictado del libro. El resto de la sesión se dedicó a nuestros invitados; el tono de voz de Seth fue más jovial, y su ritmo se aceleró considerablemente. Acabamos sobre las 00:30.*

(*Algunas notas añadidas después: Dick Bach creía que en realidad él no había escrito Juan Salvador Gaviota por sí mismo. La historia de la concepción de ese libro ya es bien conocida: Una noche muy tarde, en 1959, Dick paseaba por un canal cerca de una playa de la Costa Oeste cuando escuchó una voz que le decía: "Jonathan Livingston Seagull". Se quedó pasmado, pues no había nadie cerca de él. Aún se sorprendió más cuando, de regreso a casa, la voz describió imágenes que le brindaron el contenido general del libro en forma tridimensional. Luego estas experiencias cesaron, y Dick trató sin éxito de acabar el manuscrito por sí mismo. No ocurrió nada hasta que un día, al cabo de ocho años, se despertó de pronto y escuchó de nuevo la voz –y con ella llegó el resto del libro.*

(*¿Quién lo escribió? Dick no se otorga la autoría. Conoció la obra* El material de Seth, *halló un parecido entre la experiencia de Jane y la suya, y vino a nuestra casa para ver si ella o Seth podían explicar el fenómeno. Hay una cierta correlación, desde luego, aunque a Jane no se le presenta solo una voz sino una personalidad entera, Seth, que escribe libros cuando Jane se encuentra en un estado alterado de consciencia. De modo que Dick y ella estaban muy interesados en lo que Seth pudiera comentar al respecto.*

(Además, la novela de Jane, La educación de la Superalma 7, *se escribió en unas circunstancias parecidas [aunque diferentes]. Ella describe este proceso en su introducción, así como la creación de parte de su poesía*[*]*.*

Para Jane, estos estados no son más que distintos aspectos de una intensa creatividad que finalmente "se desborda" en distintos niveles –o aspectos– de la realidad que aún no

---

* [Nota de Robert:] En este libro hay muchos ejemplos de diversas clases de estados alterados de consciencia de Jane. Además del libro de Seth, estos estados desembocaban a menudo en obras muy creativas "de cosecha propia": algunas de las experiencias psíquicas relacionadas con su libro de poesía, *Diálogos en el tiempo entre el alma y el ser mortal*, que empezó en noviembre de 1972, se describen en la sesión 639 del capítulo 10. Y en la sesión 653 del capítulo 13 nos centramos en las que tienen que ver con la redacción de su extenso poema, *Diálogos de los Oradores*, el 2 de abril de 1973.

comprendemos claramente. Toda esta cuestión concierne también a la escritura, pintura, canto y composición musical automáticos, etc.

(A continuación se incluyen algunas citas casi literales de la información que Seth dio a Dick Bach y compañía durante la noche del 27 de septiembre de 1972: "La información no existe por sí sola. Está relacionada con la consciencia de todos aquellos que la comprenden, la perciben o la originan. De modo que no hay registros de información objetivos y siempre disponibles con los cuales sintonizáis, sino que la consciencia que contuvo, o contiene, o contendrá la información, la atrae como un imán [...] La información misma desea dirigirse hacia la consciencia. No está muerta ni es inerte. No es algo que atrapáis sino algo que quiere ser atrapado, y por tanto gravita hacia aquellos que la buscan.

("Vuestra consciencia atrae la consciencia que ya está relacionada con la información en particular. ¡Esta es una de mis golosinas para esta noche! Así pues, la información se renueva y renace cuando es interpretada por una nueva consciencia, como lo fue Juan Salvador Gaviota.

("Mediante esas facultades que siempre han sido tuyas, la parte interna de tu ser interpretó la información a través del caleidoscopio de tu propio ser, empleando las mejores partes de ti, y produjo una brillante verdad con un nuevo ropaje –un ropaje que solo tú podías darle. Así que, si atribuyes la autoría de Juan Salvador Gaviota *a otro, estás negando la singularidad de tu propio yo interior.*

("La verdad acudió a ti y te fue dada a ti, pero fue tu propio ser interior el que aportó la originalidad y singularidad, y quien ahora puede estar tan apartado de tu yo consciente que parece estar separado de él.

("De modo que estuvieron implicados también otros factores; no solo se creó un libro sino que, a través del arte, el yo interior surgió al universo físico. Ahora bien, parte de la concentración y de la fortaleza proceden de estos dos alumbramientos, y la intensidad que encierran es también la razón por la cual el nacimiento del libro sorprende tanto al mundo. Los dos convergen en el libro. Estáis buscando al autor de Juan Salvador Gaviota, *y yo te digo que lo tengo ante mí. Quizá no tenga el rostro que ves cuando te miras al espejo, sencillamente porque no puedes ver tu verdadera identidad en un espejo. Pero estoy viendo todo lo que es visible de este autor, y tú deberías ser quien mejor lo conoce. Y te diré a lo largo de los años cómo familiarizarte con él, y cómo tener una relación mejor con él.*

("Ruburt ya cuenta con una cierta ventaja, así que no le estoy aguando la fiesta. Existen en realidad 'aspectos' de tu propia consciencia que funcionan en entornos completamente distintos –entornos que, por ejemplo, no son físicos. Hay aspectos de ti, por tanto, que conocen otras muchas clases de información distinta de la que ahora tienes a tu disposición en un nivel consciente...".

(Cabe observar que Seth respaldaba así la teoría de Jane de Aspectos. *Ella ha empezado un libro sobre el tema. En él explorará –entre otras cosas– la naturaleza, la validez y las fuentes de personalidades como Seth, y la "intrusión" de información intuitiva o revelatoria. Una vez más, remito a su introducción.)*

Sesión 619, 9 de octubre, 1972
21:06 Lunes

(Mi madre vive con mi hermano y su familia en una pequeña localidad al norte del estado de Nueva York, cerca de Rochester, y Jane y yo los habíamos visitado el fin de semana. Conduciendo de regreso a Elmira esta mañana, Jane comentó: "Alguien está trabajando en el libro de Seth, te lo puedo asegurar. Sigo recibiendo fragmentos de él. Trata de la imaginación y las creencias, creo, y sobre cómo interactúan, solo que... hay aún mucho más. Bien –añadió, contenta–, está bien saber que se está haciendo el trabajo...".)

Entonces: Os deseo unas buenas noches...

(*"Buenas noches, Seth"*.)

... y a menos que haya algo concreto que queráis que comente, retomaremos el dictado.

(*“No, adelante”*.)

Concedenos un momento... La imaginación desempeña un importante papel en vuestra vida subjetiva, ya que proporciona movilidad a vuestras creencias. Es uno de los agentes motivadores que ayudan a transformar vuestras creencias en experiencia física. Así pues, es de vital importancia que comprendáis la interrelación entre las ideas y la imaginación. A fin de desechar las creencias inapropiadas y establecer otras nuevas, debéis aprender a emplear la imaginación para desplazar conceptos dentro y fuera de la mente. El uso adecuado de la imaginación puede entonces impulsar las ideas en las direcciones que vosotros deseéis.

Fin del capítulo 3.

Capítulo 4:
La imaginación y vuestras creencias, y unas pocas palabras sobre el origen de vuestras creencias

(*Pausa a las 21:21.)* Capítulo 4: "La imaginación y vuestras creencias, y unas pocas palabras sobre el origen de vuestras creencias".

En la vida física, la mente consciente depende en gran medida del funcionamiento de vuestro cerebro físico. Tenéis una mente consciente tanto si estáis encarnados como si no, pero cuando estáis orientados físicamente la mente está conectada al cerebro físico.

El cerebro, hasta cierto punto, mantiene la mente enfocada tridimensionalmente. Os orienta hacia el entorno en el que debéis operar, y es gracias a la relación de la mente con el cerebro temporal que percibís el tiempo como una serie de momentos.

El cerebro canaliza hacia la estructura física la información que la mente recibe, de modo que vuestra experiencia se tamiza físicamente y se traduce automáticamente en unos términos que el organismo pueda comprender. (*Seth-Jane hablaba enfáticamente, dando golpecitos en la mesita.*) Por ello, hablando desde el punto de vista físico y de la vida tal como la concebís, la mente depende en gran medida del desarrollo y actividad del cerebro. Hay cierta información necesaria para la supervivencia física que debe enseñarse y pasarse de padres a hijos. Existen premisas básicas de naturaleza general con las cuales nacéis; pero, como las condiciones específicas del entorno son tan diversas, dichas premisas deben ser luego implementadas. De modo que es necesario que el hijo acepte creencias de sus padres.

Estas refuerzan al grupo familiar cuando el hijo necesita mayor protección. Así pues, esta aceptación de creencias es importante en las primeras etapas de la vida, mientras el bebé se convierte en niño. El hecho de compartir ideas comunes no solo protege a la nueva generación de los peligros que son evidentes a los padres, sino que también sirve como un marco de referencia dentro del cual el niño puede crecer y desarrollarse.

(*21:27.*) Esto proporciona un cierto margen de libertad hasta que la mente consciente es capaz de razonar por ella misma y elaborar sus propios juicios de valor. Más adelante comentaremos los aspectos más generales del origen de las ideas, pero por ahora hablaremos en los términos de esta vida, la que vosotros conocéis.

Las creencias que recibís son por tanto las concepciones que vuestros padres albergan sobre la naturaleza de la realidad. Se os transmiten a través del ejemplo, la comunicación verbal, y el refuerzo telepático constante. Recibís ideas sobre el mundo en general y sobre vuestra relación con él; y de vuestros padres también recibís nociones acerca de lo que sois. Vais captando sus ideas acerca de vuestra propia realidad.

Por debajo de todo ello, dentro de vosotros lleváis indefectiblemente el conocimiento de vuestra identidad, sentido y propósito, pero durante las primeras etapas de crecimiento se presta mucha atención a que os relacionéis en términos físicos. Estas son creencias direccionales que recibís de vuestros padres, y que os orientan de una manera que ellos creen segura. Protegido con estas creencias, el niño puede estar a salvo y satisfacer su curiosidad, desarrollar sus facultades y volcar toda su energía en áreas de actividad bien delimitadas.

(*21:35.*) De modo que la aceptación de creencias es muy necesaria, especialmente en los primeros años de vida. No hay razón alguna, no obstante, para que una persona no pueda deshacerse de las creencias y experiencias de la infancia. La naturaleza de algunas de estas creencias es tal que, a pesar de que las más obvias se reconocen como dañinas o insensatas, otras relacionadas con ellas quizá no se comprendan con la misma facilidad.

Veamos un ejemplo. Tal vez os parezca tonto que alguna vez creyerais en el pecado original. Pero quizá no advirtáis que gran parte de vuestras acciones actuales se basan en una creencia en la culpa. Hablaremos extensamente del modo en que vuestras creencias pueden estar relacionadas dado que no estáis acostumbrados a examinarlas.

Quizá digáis: “Estoy gordo porque me siento culpable acerca de algo que tiene que ver con mi pasado”. Tal vez tratéis de descubrir cuál fue ese suceso enjuiciable, pero en un caso así vuestro problema es una creencia en la culpa misma.

No tenéis por qué acarrear una creencia así. Sé muy bien que vuestra civilización tiene poderosos elementos basados en las ideas de culpa y castigo. Muchos de vosotros creéis que sin un sentimiento de culpa no habría disciplina interna, y que sin ella el mundo sería una selva. Ya es una selva actualmente, y no por falta de sentimientos de culpa y castigo, sino en gran medida debido a ellos. Pero ya nos referiremos a esto en otra parte del libro.

Las primeras ideas que os dan vuestros padres, por tanto, estructuran vuestras experiencias de aprendizaje, establecen las fronteras seguras dentro de las cuales podéis operar en los primeros años. Sin ser muy conscientes de ello –ya que vuestra mente, conectada al cerebro, no está muy desarrollada– vuestra imaginación es encarrilada por ciertas rutas.

(*21:46.*) La imaginación sigue en gran medida a las creencias, aunque no por completo, y otro tanto ocurre con las emociones. Hasta cierto punto existen ciertos patrones generales. Un niño llora cuando le duele algo. Deja de llorar cuando el dolor cesa, y la emoción que acompañaba al llanto cambia automáticamente por otra. Pero si el niño descubre que prolongando el llanto después del suceso logra una atención y consideración extras, empezará a prolongar la emoción.

Desde las etapas más tempranas de su vida el niño compara automáticamente su interpretación de la realidad con la de sus padres. Como los padres son más grandes y más fuertes y satisfacen tantas de sus necesidades, tratará de hacer coincidir su experiencia con las expectativas y creencias de sus padres. Mientras que en general es muy natural que el niño llore o se sienta “mal” cuando se hace daño, una creencia puede reforzar de tal modo esta tendencia, que se adopten los sentimientos de desolación prolongados como pautas definitivas de comportamiento.

Detrás de ello se esconde la creencia de que todo daño es intrínsecamente un desastre. Dicha creencia puede tener como origen, por ejemplo, una madre que se preocupa en exceso. Si la imaginación de una madre así obedece a su creencia –lo cual obviamente sucede–, entonces, ante la menor amenaza, ella percibirá de inmediato un gran peligro potencial para su hijo. Entonces, tanto a través de las acciones de la madre como de su comunicación telepática, el niño recibiría un mensaje así, y reaccionará según dichas creencias.

En la mente consciente subyacen muchas creencias así. Como el adulto no suele examinar sus creencias, puede ser totalmente inconsciente de que alberga una idea de ese tipo. Pero la idea misma no está enterrada ni es inconsciente. Permanece simplemente sin examinar.

De modo que una de las creencias que más estorban, tal como mencioné anteriormente (*por ejemplo en la sesión 614 del capítulo 2*), es la idea de que las claves para comprender el comportamiento actual yacen enterradas y son normalmente inaccesibles. Esta creencia de por sí aísla los contenidos de la mente consciente e impide que busquéis ahí las respuestas que están disponibles.

Ahora podéis hacer vuestro descanso.

(*22:01. Jane dijo que había estado realmente fuera durante su trance, y que ahora se sentía casi “embriagada y exultante”. Los tiempos anotados mientras transmitía el material muestran que su ritmo fue bueno. “Por otra parte”, continuó diciendo con aire algo soñoliento, “podría seguir y transmitir el libro hasta mañana por la mañana; o bien me podría ir simplemente a la cama y quedarme frita”. Tenía mucha curiosidad sobre los motivos tras esos sentimientos.*

(Ahora describí un efecto que había empezado a molestarme después de que la sesión

comenzara; es un buen ejemplito de la manera en que las creencias pueden funcionar. Tan pronto como Seth llegó me volví consciente de una tirantez inhabitual en mi mano derecha –una tensión que interfería con la formación automática de las letras y las palabras. Seguí tomando las notas haciendo un esfuerzo extra, pero vi que me distraía mucho estar pendiente de la mecánica de la escritura mientras intentaba concentrarme en lo que Seth estaba diciendo. La dificultad siguió durante todo el dictado y hasta el descanso.

(Le dije a Jane que había pensado en utilizar el péndulo después de la sesión para llegar a la causa del fenómeno de la mano, ya que no quería interrumpir el dictado del libro preguntándole esto a Seth. [Una nota breve, para aquellos que me han preguntado sobre esto: El péndulo es un método muy antiguo. Lo utilizo con excelentes resultados para obtener respuestas ideo-motrices –"subconscientes"– sobre conocimientos que residen justo afuera de los límites de mi consciencia habitual. Sostengo un pequeño objeto pesado suspendido de un hilo de modo que pueda moverse libremente. Al hacerle preguntas mentalmente, obtengo respuestas afirmativas o negativas según el péndulo se balancee hacia adelante y atrás, o de lado a lado.]

(Mientras hablábamos de nuestros problemillas individuales, Jane concluyó que debíamos tomar una decisión: O bien preguntábamos sobre ellos, o bien continuábamos con el trabajo del libro. Los dos canales de Seth estaban completamente abiertos. A pesar de que deseábamos que continuara el dictado, también nos interesaba saber más acerca de nuestras cuestiones personales. Sintiéndonos un tanto culpables, optamos por esto último –pero a medida que el material avanzaba, nos alegramos de haber tomado esa decisión. Lo retomamos a las 22:20.)

Entonces: Esta es vuestra información.

En primer lugar, todo está dentro de vuestra mente consciente. El péndulo es un método que te permite ver el material consciente que no está organizado en creencias admitidas[38]. Quiero que entendáis esto, pues el lector no goza del beneficio de una charla personal, como la que tengo contigo.

La creencia es consciente. Eres bien consciente de ella, pero no así de las que dependen de ella. La creencia es que no te comunicas bien con tu madre.

(*Seth tenía toda la razón. Y, hablando de ver la luz proverbial, de repente vi la creencia que había estado delante de mis narices todo el tiempo... Recordad que Jane y yo habíamos pasado el fin de semana visitando a mi madre, mi hermano y compañía*.)

De ella depende la creencia de que esta falta de comunicación es algo malo, y que deberías ser castigado por las cosas malas. Al escribir al dictado este libro nos estás ayudando a comunicarnos con muchas personas, mientras que al mismo tiempo crees que no te puedes comunicar con tu propia madre.

Entonces, estas creencias, funcionando a la vez, provocan una tensión en la mano que está escribiendo. Dicho muy sencillamente, quieres expresar a través de las sesiones estas ideas en las que tanto crees, y no obstante te sientes o te crees culpable de no poder transmitirle también estas mismas ideas a tu propia madre.

Así pues, las creencias en conflicto provocan dificultades en el método, y la mano no se mueve automáticamente con la gracilidad que debería. También crees que te comunicas mucho mejor a través de la escritura que oralmente. A menudo le escribes notas a Ruburt, con mensajes sencillos y bellos que encuentras difíciles de transmitir oralmente debido a tu creencia.

(*"Sí..."*.)

De modo que esta noche te sientes culpable por comunicarte con los demás mediante la transcripción de las notas, mientras que crees que no podrías hacerlo con tu madre verbalmente. De esta forma el método se ve afectado por tus creencias.

(*Con una sonrisa.*) Te digo todo esto para mostrarte cómo funcionan las creencias.

38 "recognized".

(*"Y también necesito la ayuda"*.)

También crees (*con humor.*) –si quieres, podrías subrayar cada "creer" mientras te hablo– que tu principal método de comunicación es la pintura, y en cambio aquí estás, tomando notas como forma de difusión.

Esto no habría ocurrido si no hubiera sido por el hecho de que han entrado en juego dos creencias secundarias actualmente en conflicto, que están relacionadas con las vivencias del fin de semana. Una es que deberías estar en Rochester, como lo estuviste, hablando con tu madre. Y la segunda que deberías haber estado aquí, comunicándote con el mundo en general a través de tu pintura.

En cambio, a tu regreso te estás comunicando con el mundo con tus anotaciones, una elección que hiciste conscientemente, pero sin ser consciente de los demás contenidos de tu mente consciente, y de las creencias "en conflicto". ¿Comprendes?

(*"Sí"*.)

Estas creencias mencionadas resultan muy obvias cuando te las señalo, pero su naturaleza opuesta proporcionó datos confusos a la consciencia del cuerpo: Escribir y no escribir.

(*22:35.*) También interviene la idea de castigo, la creencia en ella. De todos modos haces lo que decidiste hacer –celebrar la sesión– pero castigándote con tu interpretación personal.

Las "condiciones" en las que está tu madre, según crees tú, conllevan una falta de comunicación. Tu hermano explicó que a veces le falla el habla. Pues bien, tu interpretación, muy consciente, del tipo de autocastigo que sería el apropiado, fue la falta de movilidad en la mano. Trato de expresar esto en términos sencillos para que puedas seguir las conexiones.

Como crees que tu método de expresión es principalmente a través de la mano cuando pintas, y como crees que el de tu madre es oral, alteraste el movimiento de la mano –y no, por ejemplo, tu habla. ¿Puedes seguir esto conscientemente?

(*"Sí". Y estaba muy bien expresado, pensé, mientras escribía.*)

Y bien, en diversos momentos hiciste todas esas elecciones conscientes. No te dabas cuenta, pero existían como puntos conscientes de discernimiento y de elección. ¿Tienes alguna pregunta?

(*22:40. "No, solo me gustaría tener algo de tiempo para pensar en todo esto"*.)

Entonces: Ruburt ha estado ocupado recientemente en el proceso de reconocer algunas creencias de las que quiere deshacerse. Se ha ido desprendiendo de ellas, de modo que ahora están como sueltas, dando vueltas dentro de su consciencia. Se está haciendo consciente de ellas, y ya no son tan invisibles como lo eran antes. Está afrontando muchas de ellas por primera vez.

Ambos deberíais volveros igualmente conscientes, plena y vigilantemente conscientes, de las ideas beneficiosas y de su importancia en vuestras vidas –y esto será uno de los temas importantes del libro para todos.

Esta noche Ruburt estaba en cierto modo exhausto al comparar vuestras creencias conjuntas con las de la familia de tu hermano; al cotejar sus propias creencias corporales (*Jane se tocó su rodilla*) con las de esas personas y ver en qué resultaban perjudiciales las suyas propias –pero también contrastó sus facultades personales psíquicas y creativas con las de ellos, y eso le produjo entusiasmo. El resultado (*sonriendo*) fue que Ruburt se sentía a la vez exhausto y entusiasmado.

Me ocupé de que supiera que yo estaba trabajando en nuestro libro (*esta mañana*). Y algunas ideas sobre este pasaron a su consciencia. En el pasado, él no creía que pudiera ocurrir esta filtración de pensamientos, y por tanto normalmente no surgían en su experiencia. Estaban ahí, pero su creencia le impedía reconocerlos.

De vez en cuando daré material secundario para Ruburt y también para ti, de modo que en el libro habrá un capítulo para vuestro uso personal. Es de vital importancia que os deis cuenta de que estáis trabajando con las creencias en vuestra mente, de que el verdadero trabajo se hace ahí, en la mente, y también es vital que no busqués resultados físicos inmediatos.

Estos seguirán con tanta certeza y seguridad como lo hicieron los resultados “malos”, y esto debe constituir una creencia: Que los resultados buenos llegarán. Pero el verdadero trabajo se realiza en la mente. Si lo hacéis, podéis estar seguros de los resultados, pero no debéis intentar verificarlo constantemente. ¿Comprendes la diferencia?

(*“Sí”.*)

¿Tienes alguna pregunta?

(*“No. Creo que es un material excelente”. Jane, como Seth, hizo ahora algo bastante inusual: Se giró en su mecedora para mirar al reloj que está a su izquierda y algo detrás de ella, sobre nuestra librería que sirve de pared divisoria.*)

Entonces: Haced un breve descanso. Luego añadiré algo de material para adelantar algo en el libro, pero no será mucho más.

(*22:55. Después de que Jane hubiera salido de otro “trance muy lejano”, como ella lo dice, yo estaba muy satisfecho de poder decirle que mi mano había mejorado mucho y que Seth había respondido a sus preguntas. Revisamos juntos la transmisión. Lo retomamos al as 23:08.*)

Dictado. (*Pausa.*) Vuestras creencias siempre cambian hasta cierto punto. Como adultos realizáis muchas actividades que de niños creíais que no podríais hacer. Por ejemplo, quizás a los tres años creyerais que era peligroso cruzar la calle. Es de suponer que a los treinta habréis descartado esa creencia, a pesar de que era correcta y necesaria cuando erais más pequeños. Sin embargo, si vuestra madre reforzaba esa creencia telepática y verbalmente con imágenes espantosas del peligro potencial que suponía cruzar la calle, quizás aún acarreéis ese temor emocional, y ocupéis la mente en imaginar posibles accidentes.

Vuestras emociones y vuestra imaginación obedecen a la creencia. Si la creencia se desvanece el contexto emocional cambia, y vuestra imaginación se vuelve hacia otras direcciones. Las creencias movilizan automáticamente las facultades emocionales e imaginativas.

Son muy pocas las creencias que son solo intelectuales. Cuando examinéis los contenidos de la mente consciente debéis aprender a reconocer las connotaciones emocionales e imaginativas relacionadas con una idea dada. Hay varias formas de alterar la creencia sustituyéndola por la opuesta. Un método en particular es triple. Por un lado generáis la emoción opuesta a la que surge de la creencia que se quiere cambiar, y proyectáis la imaginación en dirección contraria a la dictada por esa creencia. A la vez os aseguráis conscientemente a vosotros mismos que la creencia insatisfactoria es solo una idea sobre la realidad, y no un aspecto de la realidad misma.

Debéis comprender que las ideas no son inamovibles. Las emociones y la imaginación las mueven en una u otra dirección, las refuerzan o las niegan.

(*Pausa a las 23:23.*) Muy deliberadamente empleáis vuestra mente consciente alegremente, creando juegos mentales igual que los niños, y en los cuales por un tiempo ignoráis por completo lo que físicamente parece existir, y “fingís” que lo que realmente queréis es lo real.

Si sois pobres, fingid aposta que tenéis todo lo que necesitáis económicamente. Imaginad cómo os gastaríais el dinero. Si estáis enfermos, imaginad que estáis curados, y observad una imagen de vosotros mismos haciendo lo que haríais en ese caso. Si tenéis dificultades para comunicaros con los demás, imaginad haciéndolo con desenvoltura. Si sentís que vuestros días son oscuros y sin propósito, imaginadlos satisfactorios y alegres.

Pues bien, esto puede parecer poco práctico, y no obstante en vuestra vida cotidiana soléis emplear la imaginación y las emociones al servicio de creencias mucho menos valiosas; y los resultados son muy evidentes –y permitidme añadir, desgraciadamente prácticos.

Así como la materialización de las creencias insatisfactorias llevó cierto tiempo, también puede pasar cierto tiempo hasta que observéis resultados físicos; pero las ideas nuevas se desarrollarán y cambiarán vuestra experiencia de forma tan certera como lo hicieron las viejas. El proceso de imaginar también os enfrentará a otras ideas secundarias que quizás os detengan

momentáneamente. Tal vez veáis que mantenéis simultáneamente dos ideas en conflicto, y ambas con igual fuerza, de modo que vosotros mismos os habéis estancado.

Quizá creáis que tenéis derecho a la salud, pero que al mismo tiempo creéis con igual intensidad que la condición humana es por naturaleza corrupta. Así que trataréis de estar sanos y no sanos al mismo tiempo, o de tener éxito y fracasar, según vuestro sistema de creencias individual – más adelante veremos cómo las creencias habitualmente forman parte de un sistema de ideas interrelacionadas.

Esto es todo por esta noche.

(*"Muy bien, Seth"*.

(Cordialmente.) Me alegra que te parezca bien.

(*"Buenas noches"*.)

Os deseo una entrañable y buena noche, y una cariñosa introducción de nuevas creencias.

(*"Gracias". Acabamos a las 23:33. Una vez que la sesión acabó, Jane comenzó a bostezar repetidamente, con los ojos húmedos. Mi mano ya estaba prácticamente liberada de la tensión.*

(Los miembros de la clase de Jane han estado empleando bien las ideas de Realidad personal. *Extrañamente, esto ha vuelto a Jane algo impaciente, ya que solo puede llegar hasta donde Seth haya dado. Se encuentra a sí misma en la etraña posición de envidiar a los futuros lectores, que serán capaces de leer todo el libro y emplearlo como una unidad.*

(A la mañana siguiente Jane me dijo que ella y/o Seth "trabajaron en el libro toda la noche. Cada vez que se despertaba notaba que transcurría un dictado, o algo así. Era muy insistente –casi desagradable a veces...". Ella ya ha experimentado cosas así antes, en conexión con el libro. No era algo que ocurriera todas las noches, para nada, pero le sugerí que al irse a dormir se dijera a sí misma que no sería consciente de ese tipo de actividad durante las horas de sueño. Hemos acordado preguntarle a Seth también sobre esto.)

Sesión 620, 11 de octubre, 1972
22:00 Miércoles

(*Al final de esta tarde, Jane recibió una llamada de un editor senior de la revista* Time. *Él quiere hablar con ella esta semana respecto al relato que va a escribir para ilustrar la imagen de la portada de la revista, donde aparecerá Richard Bach. El libro de Dick se ha convertido en un fenómeno de alcance nacional. Ver la sesión 618 en el capítulo 3.*)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

(*Con humor.*) Espero que tengas tiempo para mí.

(*"Lo tengo, sí"*.)

Reanudamos el dictado. (*Pausa.*) Vuestras creencias generan emoción. Ahora está algo de moda creer que los sentimientos están por encima de los pensamientos conscientes, y que las emociones son más básicas y naturales que el razonamiento consciente. La verdad es que los dos marchan juntos, aunque el pensamiento consciente determina en gran medida las emociones, y no al revés. Vuestras creencias generan la emoción apropiada que se va a ver implicada. Un largo periodo de depresión interna, por ejemplo, no llega así sin más. Vuestras emociones no os traicionan. Más bien, a lo largo de un tiempo, mantenéis conscientemente unas creencias negativas que entonces generan los intensos sentimientos de abatimiento.

Si se pudiera confiar en la emoción por encima del razonamiento consciente, el pensamiento consciente no tendría mucho sentido, no lo necesitaríais.

Tampoco estáis a merced de las emociones, pues están diseñadas para seguir el flujo de vuestro razonamiento. Vuestra mente está diseñada para percibir el entorno físico con claridad, y sus juicios sobre el entorno activan los mecanismos del cuerpo que susciten la respuesta adecuada. Si vuestras creencias sobre la existencia son temerosas, las reacciones emocionales os conducirán a

la tensión, al estrés, a la fatiga. En este caso, son vuestros propios juicios de valor los que debéis revisar.

Vuestra imaginación aviva vuestras emociones, por supuesto, y también obedece fielmente a vuestras creencias. Tal como pensáis, sentís, y no a la inversa.

Más adelante haremos algunos comentarios acerca del hipnotismo. Ahora quiero mencionar que os hipnotizáis constantemente con vuestros propios pensamientos y sugestiones conscientes. El término "hipnosis" se refiere simplemente a un estado bastante normal en el que concentráis la atención estrechando el campo de enfoque en un área en particular de pensamiento o creencia.

Os concentráis con gran energía en una sola idea, normalmente excluyendo otras. Esta es una actuación muy consciente. Como tal, también muestra la importancia de las creencias, ya que al emplear la hipnosis alimentáis a la fuerza[39] una creencia en vosotros, o una que os da otra persona –el "hipnotizador"; pero el hecho es que concentráis toda la atención en la idea que se os presenta.

En este caso, igual que en la vida normal, las emociones y las acciones obedecen a las creencias. Si creéis que estáis enfermos, entonces, a todos los efectos, estáis enfermos. Si creéis que estáis sanos, entonces lo estáis. Se ha escrito mucho acerca de la naturaleza de la curación, y en este libro trataremos del tema, pero también existe la "sanación inversa", es decir, una persona que pierde su creencia en su salud, y a cambio acepta la idea de la enfermedad personal.

(*Pausa a las 22:22.*) En este caso la propia creencia generará las emociones negativas que acabarán produciendo una enfermedad física o emocional. La imaginación obedecerá también, y presentará horrendas imágenes mentales de alguna condición en concreto. En poco tiempo los datos físicos corroborarán la creencia negativa –negativa en tanto que es mucho menos deseable que un concepto de salud.

Menciono esto aquí simplemente porque en el desarrollo general de una persona, una enfermedad también puede emplearse como método para alcanzar un fin constructivo. En tal caso también se verá involucrada una creencia: Una persona así cree que un estado no saludable era la mejor forma de conseguir otro propósito.

Quizá tenga diversas creencias personales que crean una especie de vacío en su experiencia, de modo que le parece imposible ver otra forma de conseguirlo –es decir, quizás no vea otro modo de poder alcanzar el mismo fin. Más adelante comentaremos con mucho más detalle este punto.

Una creencia, por supuesto, puede depender de muchas otras, cada una de las cuales genera su propia emoción y realidad imaginativa. La creencia en la enfermedad en sí misma depende, por ejemplo, de una creencia en la indignidad, la culpa y la imperfección humanas.

La mente no solo alberga creencias activas. Contiene muchas otras en estado pasivo. Estas se mantienen en estado latente hasta que os concentráis en ellas y las empleáis; cualquiera de ellas podría aflorar a la superficie cuando un pensamiento consciente actúe como estímulo.

Si por ejemplo os estáis enfocando en ideas de pobreza, enfermedad o carencia, vuestra mente consciente también guarda conceptos latentes de salud, vigor y abundancia. Si desviáis los pensamientos de las ideas negativas hacia las positivas, vuestra concentración empezará a alterar el equilibrio. La vasta reserva de energía y de potencial en vuestro interior es llamada a la acción bajo la dirección de vuestra mente consciente.

Dado que sois inteligentes[40] como criaturas y dado que tenéis a vuestra disposición una gran variedad de experiencias, la especie humana desarrolló unas facultades para el razonamiento que están diseñadas para evolucionar y crecer a medida que son usadas. Vuestra consciencia se amplía a medida que la usáis. Os hacéis "más" conscientes al ejercer estas facultades.

Una flor no puede escribir un poema sobre sí misma. Vosotros sí podéis, y al hacerlo vuestra propia consciencia gira alrededor de sí misma. Se convierte literalmente en más de lo que era. Dado

39 "...you 'force-feed' a belief to yourself..."
40 "...you are reasoning as creatures,...".

que la psique humana existe en un marco de posibilidades muy diversas y en un entorno muy rico, tuvo que desarrollar una mente consciente que pudiera efectuar evaluaciones y juicios bastante concisos y exactos "minuto a minuto". A medida que la mente consciente crecía, también lo hacía el alcance de la imaginación. La mente consciente es un vehículo de la imaginación en muchos aspectos. Cuanto mayor sea su conocimiento, mayor será el alcance de la imaginación. A su vez, la imaginación enriquece el razonamiento consciente y la experiencia emocional.

(*Lentamente.*) Como no habéis aprendido a emplear la consciencia adecuada o plenamente, parece que la imaginación, las emociones y la razón son facultades separadas, o que a veces se contradicen. La mente consciente madura, repito, acepta la información del mundo exterior y del interior. Solo cuando creéis que la consciencia debe sintonizarse exclusivamente con las condiciones externas, la obligáis a aislarse del conocimiento interno, de las "voces" intuitivas, y de las profundidades desde las cuales surge.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:48. Jane había hablado por Seth a un ritmo pausado durante la transmisión, con una voz bastante seca. Su trance había sido bueno. Este acabó siendo el final del dictado para el libro por esta noche. Seth añadió cinco páginas de material para Jane y para mí, sin embargo, y la sesión acabó a las 23:45.*)

Sesión 621, 16 de octubre, 1972
21:40 Lunes

(*Seth habló a través de Jane cinco veces la semana pasada. Las noches del lunes y miércoles nos dio material para este libro, más otras informaciones de carácter personal para nosotros; habló largo y tendido la noche del martes durante la clase de percepción extrasensorial; habló brevemente el viernes por la tarde para un editor invitado de la revista* Time*, sobre la psicología freudiana; y el sábado por la noche habló coloquialmente con un grupo de amigos nuestros sobre la vida cotidiana en Italia durante la época en que había sido un papa menor del siglo IV. [Seth mencionó por primera vez su experiencia papal, al hablar sobre las reencarnaciones, en una sesión de la clase de percepción extrasensorial, en mayo de 1971. Véase el capítulo 22 de Habla Seth].*

(Tomé solo unas breves notas sobre el material del sábado después de que se fueron nuestros invitados. Habíamos estado hablando sobre los problemas actuales de población, cuando Seth intervino para decirnos que en el siglo IV el infanticidio –al menos por lo que él sabía– había sido bastante común. Antes de bautizarlos, los niños eran propiedad de los padres, quienes podían hacer con ellos lo que desearan, sin que ello significara deshonra alguna.

(Los niños que "sobraban" porque habrían supuesto una "carga imposible" para la economía de la época, la vivienda, el suministro de alimentos, etc., simplemente se mataban antes del bautismo. Pero una vez que el niño era bautizado se convertía en algo sagrado, al poseer un alma y el derecho de vivir...

(Seth añadió que nuestros registros de esos siglos tempranos están confundidos en lo que respecta a la Iglesia, al bautismo y a los niños. Hubo bastante más en la sesión, pero creo que mis recuerdos no son lo bastante claros como para dar unas notas precisas.)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth".*)

Dictado: No estoy minimizando la importancia del yo interior. Todos sus infinitos recursos están a disposición de vuestra mente consciente, y para vuestros propósitos conscientes.

(*Pausa.*) Ha habido una dependencia excesiva de la mente consciente –a pesar de que se entendían mal sus características y mecanismos– de modo que los defensores de las teorías que dan preeminencia a la "mente racional consciente" abogan por usar el intelecto y las facultades de la razón, mientras que no reconocen su origen en el yo interior.

Se esperaba, pues, que la mente consciente actuara sola, por así decirlo, haciendo caso

omiso de la información interna altamente intuitiva que está también a su disposición. Se suponía que no era posible ser consciente de dicha información. Pero cualquier persona sabe muy bien que a menudo afloran a la consciencia impresiones intuitivas, inspiraciones, información precognitiva o material clarividente.

Normalmente no se le presta atención o bien se desdeña, porque os han enseñado que la mente consciente no debe albergar semejantes "tonterías". De modo que se os ha inculcado que confiéis en la mente consciente, mientras que al mismo tiempo se os indujo a creer que esta solo podía ser consciente de los estímulos que llegaban del mundo físico exterior.

Por otro lado hay quienes recalcan el gran valor del yo interior, el ser emocional, a expensas de la mente consciente. Estas teorías sostienen que el intelecto y la consciencia habituales son muy inferiores a las partes "inconscientes" del ser interior, y que todas las respuestas están ocultas. (*Pausa.*) Los seguidores de esta creencia califican a la mente consciente con términos tan peyorativos que casi parece ser un cáncer que brotó como un tumor en la psique del hombre, y que representa un obstáculo en vez de contribuir a su progreso y comprensión.

Ambos grupos ignoran la milagrosa unidad de la psique, los sutiles lazos naturales que existen entre las que se dan en llamar mente consciente e inconsciente, la interacción increíblemente rica en que cada una aporta y toma.

Lo "inconsciente" contiene sencillamente grandes fragmentos de vuestra propia experiencia en los que no creéis porque así se os ha enseñado. Repito que la mente consciente está diseñada para observar tanto el mundo exterior como el interior. La mente consciente es un vehículo para la expresión del alma en términos corpóreos.

(*Una pausa de un minuto a las 21:59.*) Ella es el método que tenéis para evaluar la experiencia temporal según las creencias que sostiene acerca de la naturaleza de la realidad. Ella automáticamente hace que el cuerpo reaccione de cierta forma. Nunca podría repetir esto demasiado: Vuestras creencias forman vuestra realidad, vuestro cuerpo y su estado, vuestras relaciones personales, vuestro entorno y *en masa* vuestra civilización y vuestro mundo.

Vuestras creencias atraen automáticamente las emociones apropiadas. Se refuerzan a sí mismas a través de la imaginación. Y lo repito una vez más, porque es de gran importancia: La imaginación y el sentimiento siguen a vuestras creencias, y no a la inversa.

Veamos ahora un breve ejemplo bastante inocuo. Si os encontráis a menudo con una persona que os disgusta, y pensáis: "Este tipo me revuelve el estómago", no será por casualidad que al cabo tengáis molestias en el estómago cada vez que lo veáis. Se trata de una sugestión muy consciente (*enfáticamente*), que vosotros mismos os hacéis, y que no se lleva a cabo simbólicamente, sino de una forma muy práctica, muy literal. En otras palabras, la mente consciente da sus órdenes y el yo interior las lleva a cabo.

En esta existencia estáis orientados hacia lo físico. Así pues, esta mente consciente orientada hacia lo físico es la encargada de hacer deducciones sobre la naturaleza de la realidad física. De lo contrario no tendríais libre albedrío.

(*22:10.*) En la cultura occidental, a partir de la Revolución Industrial (*después de más o menos el año 1760*), cobró fuerza la idea de que había muy poca relación entre los objetos del mundo y el individuo. Como este no es un libro de historia no me adentraré en las razones que hay detrás de esa idea, sino que solo mencionaré que hubo una reacción exagerada, al menos en vuestros términos, frente a los conceptos religiosos imperantes.

Antes de esa época el hombre creía que podía afectar a la materia y al entorno mediante sus pensamientos. Con la Revolución Industrial, sin embargo, incluso los elementos de la naturaleza perdieron su cualidad viva a los ojos del hombre. Se convirtieron en objetos susceptibles de clasificarse, nombrarse, despedazarse y examinarse.

Nadie disecciona a un gato o un perro que sea su mascota; de modo que, cuando el hombre

empezó a diseccionar el universo de esta forma, ya había perdido su sentido de amor hacia él. El mundo se convirtió para él en un ente sin alma. Solo así podía examinarlo sin escrúpulos y sin ser consciente de la voz viva que protestaba. (*Jane hablaba ahora transitoriamente con una voz mucho más alta y profunda*); y así, en su gran fascinación por conocer lo que hacía funcionar las cosas, en su gran curiosidad por comprender, por ejemplo, la herencia de una flor, olvidó todo lo que [también] podía aprender oliendo la flor, observándola, viéndola ser ella misma.

De modo que examinó la "naturaleza muerta". A menudo tuvo que matar la vida con el fin de –o así lo creía– desvelar su realidad.

No podéis comprender lo que hace vivir a las cosas si para ello se les roba primero la vida. Y así, cuando el hombre aprendió a clasificar, calcular y diseccionar la naturaleza, se volvió insensible ante su cualidad vital, y ya no se sintió parte de ella. En gran medida el hombre renegó de su herencia, ya que el espíritu nace en la naturaleza y en el alma, y por un tiempo reside en la carne.

Los pensamientos del hombre ya no parecían tener ningún efecto sobre la naturaleza porque en su mente se veía separado de ella. Así que, paradójicamente, mientras se concentraba muy conscientemente en los aspectos exteriores de la naturaleza, acabó negando los poderes conscientes de su propia mente. Se volvió ciego ante la conexión existente entre sus pensamientos y su entorno y experiencia físicos.

¿Quieres un descanso?

(*"No"*.)

La naturaleza se convirtió entonces en un adversario que debía controlar. Pero en el fondo sentía que estaba a merced de la naturaleza, porque al aislarse de ella también se negó la posibilidad de usar muchas de sus propias facultades.

Fue en este momento cuando el hombre interpretó tan mal la propia naturaleza de la mente consciente, y las posteriores escuelas de psicología atribuyeron esos poderes no reconocidos o rechazados a las partes inconscientes del yo. (*Con énfasis.*) Ciertas funciones muy naturales de la mente consciente se relegaron por tanto a la "clandestinidad", y se impidió su uso normal.

Ahora podéis hacer el descanso.

(*22:29. Jane había estado muy bien disociada, con una transmisión intensa y a menudo rápida. Sacudió la cabeza mientras salía del trance: "Guau, sí que era fuerte. Chico... No tengo ni la más mínima idea de qué es lo que ha estado tratando esta noche, pero vi que antes de que hiciéramos ningún descanso ya tenía todo un bloque de material preparado...".*

(Lo retomamos a la misma manera tan activa a las 22:40.)

Entonces: Retomamos el dictado. Y luego haré una observación.

Concédenos un momento... Como la mente consciente ha sufrido tantas tensiones (y se la ha despojado de muchas de sus características), actualmente hay una reacción exagerada que desprecia a la consciencia normal, por así decirlo.

La emoción y la imaginación se consideran algo muy superior. Los poderes desterrados de la consciencia aún se siguen atribuyendo al inconsciente, y se realizan grandes esfuerzos para alcanzar lo que parecen ser unas áreas de la consciencia normalmente inaccesibles. Con este fin se recurre a las drogas, se crean sectas, y se cuenta con una gran variedad de métodos y montones de manuales de formación. Sin embargo, no hay nada básicamente inaccesible con relación a ese "conocimiento o experiencia internos". Todo puede ser muy consciente, y emplearse para enriquecer la realidad que conocéis. La mente consciente no es un hijo pródigo o un pariente pobre del yo. Puede enfocarse con total libertad en la realidad interna cuando comprendéis que puede hacerlo. Repito que poseéis una mente consciente, y podéis cambiar el enfoque de vuestra propia consciencia.

Entre las muchas arbitrariedades impuestas por la raza del hombre sobre sí misma, una de las principales es la idea de que la mente consciente no guarda ningún contacto con las fuentes de su propio ser, que está separada de la naturaleza, y que el individuo se halla por tanto a merced de

impulsos inconscientes sobre los cuales no tiene ningún control.

Así pues, el hombre se siente indefenso. Si el propósito de la civilización es permitir al individuo vivir en paz, dicha, seguridad y abundancia, entonces esa idea le ha servido de bien poco.

(*Pausa a las 22:55.*) Cuando una persona siente que no hay relación entre su realidad y experiencia personales y el mundo que la rodea, pierde incluso el sentido animal de pura adecuación y pertenencia. Repito una vez más que vuestras creencias forman la realidad, pues moldean la vida y todas sus condiciones.

Todos los poderes de vuestro yo o ser interior se activan como resultado de las creencias conscientes. Ya no os sentís responsables de vuestro pensamiento consciente porque se os ha enseñado que no es él el que da forma a vuestra vida. Os han dicho que, sean cuales sean vuestras creencias, estáis sometidos a condicionamientos inconscientes.

(*Y ahora la siguiente frase debe subrayarse entera.*) Y mientras alberguéis esa creencia consciente, la experimentaréis como realidad.

Algunas de vuestras creencias se originaron en vuestra niñez, pero no estáis a su merced a menos que creáis que lo estáis. Puesto que la imaginación sigue a los pensamientos, podéis hallaros en un círculo vicioso ya que constantemente creáis imágenes en la mente que refuerzan los aspectos "negativos" de vuestra vida.

Los sucesos imaginarios generan las correspondientes emociones, que automáticamente provocan cambios hormonales[41] en el cuerpo o afectan a vuestra conducta con otras personas, u os hacen interpretar los sucesos siempre a la luz de vuestras creencias. Y de este modo la experiencia cotidiana parecerá justificar cada vez más lo que creéis.

La única escapatoria de esto está en ser consciente de vuestras creencias, de vuestro propio pensamiento consciente, y cambiar las creencias para que armonicen mejor con la clase de realidad que queréis experimentar. La imaginación y la emoción entrarán entonces automáticamente en funcionamiento para reforzar las nuevas creencias.

Tal como mencioné (*en la sesión 614 del capítulo 2*), el primer paso importante es darse cuenta de que las creencias sobre la realidad son solo eso –creencias sobre la realidad–, y no necesariamente atributos de la realidad. Debéis trazar una clara distinción entre vosotros y vuestras creencias. Luego debéis comprender que vuestras creencias están materializadas físicamente. Aquello que creéis que es verdad en vuestra experiencia, es verdad. Para cambiar el efecto físico tenéis que cambiar la creencia original –y mientras, seguid siendo conscientes de que las materializaciones físicas de las creencias antiguas pueden perdurar durante un tiempo.

Si comprendéis completamente lo que estoy diciendo, vuestras nuevas creencias empezarán a manifestarse en vuestra experiencia a no mucho tardar. Pero no debéis preocuparos por su aparición, ya que esto os despertaría el temor de que las nuevas ideas no se materialicen, con lo que negaríais vuestro propósito.

Mencioné (*en la sesión 619*) un juego en el que tomáis alegremente una idea que queréis materializar, y os imagináis que ocurre en vuestra mente. Recordad que todos los sucesos son primero mentales y psíquicos, y que luego suceden físicamente, pero no os observéis todo el rato. Proseguid con el juego.

(*23:10.*) Constantemente estáis haciendo lo mismo con las creencias que tengáis, sean cuales sean, y estas se están traduciendo también igual de constante y automáticamente. Es la separación entre el ser y las creencias lo que es tan importante al principio.

No tenéis que insistir y martirizaros conscientemente. La imaginación y la emoción son vuestras grandes aliadas. Vuestra dirección consciente las hará entrar en escena automáticamente.

41 [Nota de Robert:] Las hormonas son secreciones de distintas glándulas del sistema endocrino (suprarrenales, tiroides, páncreas, etc.). Los fluidos corporales transportan estas sustancias a otros órganos o tejidos, donde tienen ciertos efectos. Aquí, como siempre, Seth afirma que no estamos a merced de semejantes procesos involuntarios. (Ver por ejemplo: https://es.wikipedia.org/wiki/Hormona)

Por eso es tan importante que examinéis todas vuestras creencias sobre vosotros mismos y sobre la naturaleza de vuestra realidad; y una creencia, si se lo permitís, os conducirá a otra.

Entonces: Son muchos los que sostienen que, si la imaginación y el poder de la voluntad están en conflicto, acaba por ganar la imaginación. Pero os aseguro que, si os examináis a vosotros mismos, descubriréis (*más alto y más grave*) que la imaginación y la voluntad nunca están en conflicto. Puede haber conflicto entre vuestras creencias, pero vuestra imaginación siempre sigue al poder de vuestra voluntad y a vuestros pensamientos y creencias conscientes.

Si esto no os resulta evidente es porque aún no habéis examinado completamente vuestras creencias. Pongamos un ejemplo sencillo. Supongamos que tenéis un problema de sobrepeso. Habéis probado varias dietas, pero en vano. Os decís que queréis perder peso, y hacéis lo que he dicho hasta ahora. Cambiáis la creencia y os decís: “Como creo que estoy gordo, lo estoy; así que voy a pensar que estoy delgado, con mi peso ideal”.

Pero descubrís que seguís comiendo en exceso. Mentalmente os continuáis viendo como una persona con sobrepeso, imagináis los dulces y las cosas de picar, y en vuestros términos “os rendís” a vuestra imaginación –y creéis que la voluntad es inútil y que el pensamiento consciente es impotente.

Pero supongamos que dais un paso más. De pura desesperación, decís: “De acuerdo, ¡examinaré mis creencias con más detenimiento!”. Ahora bien, este es un caso hipotético, así que hallaréis una de entre innumerables creencias posibles. Tal vez descubráis que por ejemplo creéis que no valéis la pena, y que por tanto no deberíais parecer atractivos. O que equiparáis la salud al peso físico y creéis que es peligroso estar delgado.

O quizás os sintáis –y os creáis– tan vulnerables, que creéis que necesitáis el peso extra para que las personas se lo piensen dos veces antes de meterse con vosotros. En todos estos casos las ideas son conscientes. Las habéis contemplado a menudo, y vuestra imaginación y emociones están de acuerdo con ellas, y no en conflicto.

(*Como Seth, Jane miró al reloj de nuestra estantería.*)

¿Quieres un descanso o acabar la sesión?

(*“Descanso”.*)

Como veas.

(*23:26. El trance de Jane, muy profundo, me había parecido bastante impenetrable, y su transmisión alimentada por una vigorosa energía. Ella confirmó que no le había molestado nada en absoluto, y añadió que Seth sería realmente capaz de continuar hasta el amanecer. Y ciertamente lo parecía.*

(Además, se sentó a esperar que yo acabara estas notas para que Seth pudiera regresar. Tenía preparado con cierto material personal para nosotros, dijo ella, y esto sería seguido por más dictado para el libro si aún seguíamos en ello.

(Seth regresó a las 23:35 con alguna que otra información que no transcribimos aquí. También dio cierto material que no fue registrado, durante un intercambio libre entre ambos; le describí esto a Jane tras la sesión mientras aún estaba fresco en mi memoria. A las 23:52 Jane se sentó en calma, todavía en trance, mientras yo escribía unas pocas líneas. Entonces ella retomó el dictado del libro; eran las 23:55.)

Entonces: Tal vez seáis pobres. Y siguiendo mis sugerencias quizá tratéis de alterar la creencia y digáis: “Mis necesidades se satisfacen y disfruto de una gran abundancia”. Pero posiblemente aún sigáis teniendo problemas económicos.

En vuestra imaginación quizá veis llegar la próxima factura y que no podéis pagarla. “Tendré suficiente dinero”, decís, “esta es mi nueva creencia”, pero nada cambia, de modo que pensáis: “Mis pensamientos conscientes no significan nada”. Pero, tras examinar vuestros pensamientos, quizás halléis la profunda convicción de que no valéis nada.

Quizá os veáis pensando: "Para empezar, no soy nadie", o bien "los ricos se hacen cada vez más ricos y los pobres más pobres", o bien "el mundo está contra de mí", "el dinero es malo, las personas que lo tienen no son espirituales". Una vez más, podríais descubrir alguna de entre numerosas creencias, todas ellas conduciendo al hecho de que no deseáis tener dinero, o tenéis miedo de él. En cualquier caso, vuestra imaginación y vuestras creencias van a la par.

Digamos, por poner otro ejemplo, que intentáis recordar vuestros sueños. Os sugestionáis adecuadamente cada noche, pero despertáis cada día sin haber podido recordarlos. Quizá digáis: "Conscientemente quiero recordar mis sueños, pero mis sugestiones no funcionan. Por tanto lo que quiero a nivel consciente tiene poca trascendencia".

No obstante, si examináis vuestras creencias con mayor detalle, hallaréis alguna que os impide recordar, como por ejemplo: "Tengo miedo de recordar mis sueños", o "mis sueños son siempre desagradables", o "temo conocer lo que sueño", o "quiero recordar mis sueños, pero ¡quizá me revelen más de lo que quiero saber!".

En este caso vuestra realidad también afecta a vuestras creencias, y vuestra experiencia es un resultado directo de vuestras actitudes conscientes. Con actitudes como las que acabo de mencionar ponéis trabas a vuestro ser interior, entorpecéis adrede vuestra experiencia, y reforzáis así las creencias que apoyan los aspectos negativos de vuestro ser.

Solo mediante un examen de estas ideas vuestras podréis saber qué relación tenéis con vosotros mismos. Ahora bien, no es mi intención reforzar lo negativo, en absoluto, de modo que sugiero que observéis esas áreas de vuestra vida con las que os sintáis a gusto y os haya ido bien. Observad cómo habéis reforzado emocional e imaginativamente esas creencias, y cómo las llevasteis físicamente a buen término –advertid cuán natural y automáticamente aparecieron los resultados. Retened esos sentimientos de logro y comprended que podéis emplear los mismos métodos en otras áreas.

Fin del dictado.

(*"Vale"*.)

Y a menos que tengáis cuestiones, fin de la sesión.

(*"No, supongo que no; es muy interesante"*.)

Siempre es un placer.

(*"Gracias, buenas noches"*.

(*00:07. Según Jane salía lentamente del trance, anunció el título para el siguiente capítulo, el 5. Simplemente le había llegado: "El futuro y vuestras creencias actuales". "Pero creo que aún queda algo para este capítulo", dijo, y con los ojos cerrados se repantingó en su mecedora. Tuvo que hacer un esfuerzo extra para poder levantarse e ir a la cama.*

(Una nota añadida después: "Yo estaba equivocada sobre ese título", escribió Jane en noviembre, "pero sé que iba a ser alguno...". Sin embargo, no solo sucedió que el fin de este capítulo no era tan inminente, sino que Seth nunca llegó a usar ese título.)

Sesión 622, 18 de octubre, 1972
21:40 Miércoles

(*"Es curioso, aún estoy esperando la sesión", dijo Jane a las 21:35. Por entonces ya llevábamos veinte minutos preparados. Esta noche no esperaba que realmente fuera a haber sesión, pero entonces, ¿estaría mi creencia influyendo en la realidad? El lunes por la noche Jane había transmitido una larga e intensa, y en la clase del martes ella había estado "dentro y fuera del trance toda la noche", tal como lo describió. Esto significaba unas tres horas, incluyendo el sumari. La energía de Jane había estado alta durante bastante tiempo, por tanto.*

(Y entonces, a las 21:38, dijo: "Por fin, siento a Seth por aquí. Tendremos la sesión, después de todo...".)

Entonces: Buenas noches –

(*“Buenas noches, Seth”*.)

– y empezaremos con el dictado. (*Con calma.*)

También transmitís vuestras creencias a los demás, naturalmente. Cuando entran invitados en vuestra casa, ellos no la ven exactamente como vosotros, porque también la ven a través de la pantalla de sus creencias. No obstante, en vuestro propio entorno normalmente predominan vuestras creencias personales.

(*Pausa.*) Las personas con ideas similares se refuerzan mutuamente sus creencias. Quizás os enfrentéis a cierta incomprensión cuando decidís súbitamente cambiar vuestra realidad cambiando vuestras creencias; según las circunstancias, tal vez os encaminéis en una dirección completamente distinta de la del grupo al que pertenecéis. Los demás tal vez sientan la necesidad de defender unas ideas que antes todos dabais por sentadas. En semejantes casos vuestras creencias confluían. Cada persona tiene sus propias ideas sobre la realidad por unas razones que parecen válidas. Las necesidades confluyen. Pero cuando cambiáis súbitamente vuestras creencias, también cambia vuestra posición en el grupo –ya no jugáis más a ese juego.

En el grupo quizá dejéis de satisfacer de repente a los demás una necesidad que antes satisfacíais. Esto afecta tanto a la conducta íntima como a las interacciones sociales.

(*De forma muy interesante, ya estamos comenzando a oír hablar del desarrollo de tales tipos de fricciones, especialmente en los miembros de la clase de percepción extrasensorial, según van trabajando las ideas de este libro. Otras personas que regularmente vemos también tienen episodios semejantes para contar.*)

Así pues, durante cierto tiempo quizás experimentéis un sentimiento de pérdida mientras os trasladáis de un grupo de creencias a otro. No obstante, pronto, otras personas que compartan vuestras nuevas creencias se sentirán atraídas por vosotros, y vosotros por ellas. Comentaré esto con mayor detalle más adelante en el libro, pero esto explica, por ejemplo, por qué una persona que sigue una dieta y que de pronto ha decidido perder peso puede encontrarse con la resistencia velada o abierta de su familia o amigos; o por qué la persona que adopta nuevas resoluciones se topa con las burlas de sus compañeros; o por qué el alcohólico que trata de no beber se ve tentado abiertamente por otros a beber, o incitado a ello con sutiles tácticas.

Cuando alguien que ha estado enfermo empieza a recuperarse mediante el cambio de sus creencias, tal vez se sorprenda de que incluso sus más queridos allegados se preocupan repentinamente y, por las mismas razones, le recuerdan la “realidad” de su precario estado de salud.

Dado que las creencias forman la realidad –la estructura de la experiencia–, cualquier cambio en las creencias que altere esa experiencia va a desencadenar, por supuesto, un cambio en alguna medida. El statu quo que servía para ciertos propósitos ya no existe, se introducen nuevos elementos, y empieza otro proceso creativo. Como compartís vuestras creencias privadas con los demás, y como hay interacción, cualquier cambio de dirección por vuestra parte es sentido por los demás, que reaccionarán a su modo.

Os estáis disponiendo a experimentar la realidad más satisfactoria posible. Para ello espero que hayáis empezado a examinar vuestras creencias. Quizá queráis que los demás cambien, pero para ello debéis empezar por vosotros mismos. Os dije (*en la sesión 619*) que imaginarais un juego en el cual os veis a vosotros mismos actuando según la nueva creencia deseada. Mientras hacéis eso, imaginaos también cómo afectáis a los demás con esta nueva manera.

(*22:00.*) Imaginad que reaccionan de un modo diferente. Esto es muy importante porque telepáticamente les estáis enviando mensajes internos. Les estáis diciendo que estáis cambiando las condiciones y el comportamiento de vuestra relación. Difundís vuestra nueva posición.

Algunos podrán comprender bien vuestra nueva posición. Pero quizás haya otros que necesiten el marco de referencia antiguo y que alguien desempeñe el papel que antes desempeñabais vosotros. Esas personas se alejarán de vuestra experiencia, o bien vosotros os alejaréis de la suya.

Insistamos en que si concebís la vida diaria como si fuera un cuadro tridimensional en constante movimiento, uno que vosotros creáis, en tanto que pintores, entonces veréis que a medida que vuestras creencias cambian también lo hace vuestra experiencia. Debéis aceptar plenamente la idea de que vuestras creencias forman vuestra experiencia. Desechad aquellas creencias que no estén produciendo los efectos que deseáis. Mientras tanto a menudo os diréis que algo es cierto aunque los datos físicos parezcan completamente contradictorios. Quizá digáis: “Vivo en la abundancia y no me falta de nada”, mientras que los ojos os informan de que vuestro escritorio está repleto de facturas pendientes. Debéis comprender que sois vosotros mismos quienes produjisteis esas “pruebas físicas” a las que os enfrentáis, y que lo hicisteis por mediación de vuestras creencias.

De modo que, cuando cambiéis la creencia, la evidencia física comenzará gradualmente a “demostraros” vuestra nueva creencia tan fielmente como lo hizo con la vieja. Así pues, debéis trabajar con vuestras propias ideas. A pesar de que existen categorías generales de creencias, y razones generales que las explican, debéis haceros personalmente conscientes de las vuestras propias, porque ninguna persona es completamente igual a otra. Las viejas creencias servían para un propósito y satisfacían una necesidad.

Tal como decíamos anteriormente, quizá creyerais que en sí la pobreza era más espiritual que la abundancia, o que erais básicamente indignos y que por tanto debíais castigaros con la pobreza. (*Ver la sesión 614 en el capítulo 2, por ejemplo*.)

Puedes hacer el descanso.

(22:15 a 22:30.)

Según sean vuestra energía, poder e intensidad, podéis contribuir a cambiar las creencias de muchas personas, por supuesto.

Normalmente, en la vida física solo os ocupáis de cambiar vuestras creencias sobre vosotros mismos, y luego de cambiar las creencias que los demás tienen sobre vosotros. Veréis que hay creencias en conflicto dentro de vosotros, y tenéis que ser conscientes de ellas. Por ejemplo, quizá creáis que queréis comprender la naturaleza de vuestro yo interior, y os digáis que deseáis recordar los sueños, pero al mismo tiempo quizá alberguéis una creencia sobre la naturaleza indigna del yo, y tenéis mucho miedo de recordar los sueños por lo que pudierais encontrar en ellos.

En tal caso, de nada sirve lamentarse de la situación y decir: “Quiero comprenderme a mí mismo pero tengo miedo de que no me guste lo que encuentre”. Debéis cambiar vuestras creencias por vosotros mismos. Debéis dejar de creer que el yo interior es una mazmorra donde se guardan emociones reprimidas despreciables. Sí que contiene algunas emociones reprimidas, pero también contiene una gran intuición y conocimiento, y las respuestas y las soluciones a todas vuestras cuestiones y problemas.

Prestad atención a lo que decís cuando conversáis con los amigos. Veréis cómo os reforzáis mutuamente las creencias. Y observad cómo vuestra imaginación sigue a menudo la misma dirección. Es muy fácil verlo cuando se es consciente de ello.

La mayoría de la gente conoce hoy la antigua autosugestión que decía: “Cada día mejoro un poco en todos los aspectos”[*]. Ahora bien, se trata de una sugerencia excelente, dada por el yo consciente a otras partes de vuestro ser, aunque los resultados de semejante sugerencia también dependen de las creencias conscientes.

Anteriormente recurrí al caso de “soy un padre responsable” como ejemplo de creencia. (*Ver la sesión 618 en el capítulo 3.*) Si para vosotros esto significa: “Vigilo con gran atención que mis hijos se cepillen los dientes, coman lo suficiente y se comporten de forma apropiada”, entonces entenderéis la sugerencia de “mejorar” a la luz de esa interpretación.

* [Nota de Robert:] Seth se refiere a la famosa autosugestión del francés Émile Coué, un pionero en el estudio de la sugestión que escribió un libro sobre el tema en los años veinte. Sus ideas tuvieron una buena acogida en Europa en aquella época, pero no así en Estados Unidos. De hecho, su gira de conferencias en este país resultó ser un fracaso debido a la reacción hostil de la prensa.

Si la creencia significa que, para vosotros, como mejor se expresa el amor hacia vuestros hijos es de ese modo –si creéis que resulta embarazoso expresar directamente el afecto–, entonces la autosugestión, aquel “mejorar”, puede que solo refuerce esa creencia.

De ese modo podríais volveros más y más competentes. Por este motivo es de vital importancia que examinéis vuestras creencias por vosotros mismos y que comprendáis lo que significan para vosotros personalmente. Empleando ese mismo ejemplo, si comenzáis a percataros de repente de vuestra actitud y empezáis a expresar directamente el amor por vuestros hijos, puede que se sorprendan mucho y, aunque estén encantados, quizá se sientan confusos. Podrían tardar cierto tiempo en comprender vuestras reacciones, pero, así como la antigua realidad tenía su cohesión, también la tendrá la nueva.

Así pues, debéis examinar y comprender vuestras creencias, daros cuenta de que conforman vuestra experiencia, y cambiar conscientemente aquellas que no tienen los efectos que deseáis. En dicha revisión os volveréis conscientes de muchas creencias excelentes que os dan buen resultado. Examinadlas con atención en su curso de desarrollo. Observad cómo vuestra imaginación y vuestras emociones las obedecieron. Si es posible, buscad en vuestro propio pasado en qué momento os llegaron nuevas ideas que podáis identificar, y cómo cambiaron de forma beneficiosa vuestra experiencia.

Las ideas no solo alteran constantemente el mundo: lo fabrican[42] constantemente.

Entonces: Nos estamos acercando al final del capítulo 4. Os daré a ambos un descanso, y seguiremos en nuestra próxima sesión. Mis más cariñosos saludos para los dos.

(*“Muchas gracias, Seth”. Acabamos a las 22:54.*)

Sesión 623, 25 de octubre, 1972
21:45 Miércoles

(*El pasado lunes no hubo sesión por la noche.*

(Esta tarde Jane comenzó a experimentar unas intensas sensaciones de relajación. Estas duraron bien entrada la noche. Luego, mientras ella descansaba un poco antes de la cena, recibió las últimas cuatro palabras para el título de este libro: La naturaleza de la realidad personal: Un libro de Seth. *Ver las notas al final del prefacio de Seth, que recibimos en la sesión 609 del 10 de abril de 1972.*

(Jane dijo que no quería posponer la sesión aunque se sintiera “tan genial” –tanto como para sentirse muy despreocupada. Mientras hablábamos sobre la salud en general, yo me preguntaba por qué tanta gente lleva gafas hoy. Menciono esto aquí porque este asunto surgió en la sesión.

(Justo antes de las 21:45 Jane me dijo que podría obtener material de Seth sobre la idea de las gafas, o bien sobre su libro –ambos canales estaban abiertos. Elegí este libro, por supuesto. “Es curioso”, dijo Jane, “pero sé que el siguiente capítulo está ahí. Trata sobre la salud y el sonido –sonido interno y externo”. Y se vio que tenía razón, pero en ese momento era incapaz de decir nada más.

(La casa estaba transitoriamente ruidosa: un carpintero en el apartamento de abajo estaba usando una sierra eléctrica a intervalos frecuentes mientras reparaba algo del daño causado por la pasada inundación de junio. La voz de Jane como Seth era sin embargo bastante calmada.)

Buenas noches.

(*“Buenas noches, Seth”.*)

Dictado: Vamos a comentar la relación existente entre el yo interior, vuestras creencias conscientes y vuestra creación física más íntima: vuestra imagen humana.

Fin del capítulo 4.

42 “make”.

Capítulo 5:
La constante creación del cuerpo físico

Capítulo 5. (*Pausa.*) "La constante creación del cuerpo físico". Tal como se mencionó (*en el capítulo 4*), la mente consciente es un fragmento del yo interior, la parte que aflora a la superficie, por así decirlo, y que se encuentra[43] con la realidad física más o menos directamente.

Dado que ahora estáis orientados físicamente y os ocupáis principalmente de la materialización corpórea de la realidad interna, la mente consciente alberga toda la información necesaria para una vida diaria eficaz, y el acceso a dicha información es fácil. Aquella información que no se aplica directamente a lo que consideráis como vuestra realidad física en un "momento" determinado no es necesario albergarla de continuo en la consciencia.

(*Pausa, una de muchas.*) Pero, tan pronto como surge la necesidad de tales datos –ayuda, información o conocimiento–, acuden de inmediato a menos que vuestras propias creencias conscientes generen una barrera. En la vida física, esta capacidad de la mente consciente de enfocarse con gran precisión y concentración, es muy necesaria. Gracias a esta capacidad sumamente selectiva podéis "sintonizar" con ese rango particular de actividad que es el físico.

A su modo, los animales también poseen esta consciencia selectiva. También ellos centran su atención en direcciones muy específicas, de modo que, de un vasto campo general de percepción, captan los estímulos que "reconocen" e incorporan de una forma organizada.

Es la mente consciente de los animales, conectada con su cerebro físico, la que hace posible esa necesaria selección. Sin ella se produciría un efecto de "desenfoque" que convertiría la supervivencia física en algo imposible, y es por ello por lo que ciertos fragmentos del yo interior afloran a la superficie del ser.

Como en la vida vuestra mente está conectada con el cerebro y con el organismo físico, se sintoniza automáticamente con la realidad corpórea, y hasta cierto punto hace caso omiso de cierta información no física que existe en cualquier campo dado de percepción. Sencillamente, no la deja entrar dentro de sus percepciones organizadoras. Es decir, esos datos son bloqueados.

Repito que esto es bastante necesario. Hay cierta información y ciertos datos que no se "aplican" a la realidad física, que no la incumben. Una parte de eso es percibido por "entidades no físicas", quienes la organizan dentro de su sistema de realidad, donde sí que tiene significado, aunque ahora no nos vamos a ocupar de ello.

Mientras seais físicos siempre os vais a estar concentrando en ciertos datos y excluyendo otros. En otros tipos de realidad podríais sin embargo hacer caso omiso del sistema físico por entero, y concentraros en cambio en otros sistemas de existencia que no están reconocidos dentro del vuestro.

En vuestra vida actual, la mente consciente evalúa la realidad física, y tiene tras ella toda la energía, el poder y la capacidad del yo interior a su disposición. Puede acceder a cualquier información que necesite. Su labor es la de evaluar esa realidad de forma eficiente, utilizando ese enfoque tan preciso que mencionábamos. (*Ver el capítulo 2.*) Por su naturaleza, la consciencia o la mente consciente nunca se ve abrumada por un exceso de detalles, por demasiada información, ya que el yo interior solo le envía la información que pide o que siente que es necesaria. Así pues, en gran medida las creencias conscientes actúan como excelentes liberadores de este tipo de datos internos, o bien como inhibidores.

La mente consciente se desarrolla y se expande. No es un objeto. Aprende mediante la experiencia y los efectos de su comportamiento. El yo interior produce cualquier resultado que la mente consciente desee.

43 "meets": conoce, confluye, se encuentra con...

Eso no significa que la mente consciente permanezca ociosa, ni la aísla de sus propias fuentes. Como la mente consciente es una parte del yo interior, está obviamente compuesta de la misma energía, la colma la misma vitalidad, y la revitalizan las profundas fuentes de creatividad de donde surge todo ser.

Debéis comprender que la mente no está aislada del yo interior. Este conserva el cuerpo físico vivo así como le da forma. La milagrosa traducción constante del espíritu en carne se lleva a cabo con una energía inagotable por parte de esos fragmentos internos del ser, pero en todo caso el yo interior confía a la mente consciente la valoración del estado y la realidad del cuerpo, y da forma a la imagen del cuerpo en consonancia con las creencias conscientes de la mente.

Así pues –repito–, dais forma a vuestra realidad mediante vuestras creencias, y vuestra producción más íntima es vuestro cuerpo físico. Vuestras creencias acerca de él se convierten constantemente en datos internos. Para dar forma al cuerpo, organizáis a nivel inconsciente los átomos y las moléculas que componen vuestras células, pero el anteproyecto[44] lo elaboran vuestras creencias conscientes. Para cambiar el cuerpo debéis cambiar las creencias, incluso ante datos físicos o pruebas que estén en desacuerdo.

Cada uno de vosotros tiene un cuerpo y una consciencia. Podéis poner en práctica estas ideas aplicándolas a vuestro cuerpo. Por ahora consideremos que, en términos generales, no vais a crecer un metro y medio más si ya sois adultos formados, ya que hay ciertas leyes físicas que debéis acatar. Hablaremos de ello con más detalle posteriormente.

Pero sí que podéis parecer más altos, y afectar a los demás como si lo fuerais –que en cualquier caso sería lo que habitualmente desearíais, en ciertas circunstancias. Pero, con ciertas restricciones que veremos más adelante, podéis volveros saludables si sois enfermizos, delgados si estáis gruesos, ganar peso si así lo preferís, o alterar vuestra imagen física de forma bastante radical mediante el empleo de vuestras ideas y creencias.

Estas forman el anteproyecto en virtud del cual creáis vuestro cuerpo, tanto si sois conscientes de ello como si no. El cuerpo es una creación artística, formada y conservada constantemente en los niveles inconscientes, pero totalmente en consonancia con vuestras creencias sobre qué y quiénes sois.

Podéis hacer un descanso.

(*22:37 a 22:55.*)

Entonces: Dictado: Constantemente os hacéis sugerencias sobre vuestro cuerpo y vuestra buena o mala salud. Así pues, pensáis a menudo en vuestro cuerpo, y enviáis al yo interior un aluvión de creencias e instrucciones que afectan a vuestra imagen física.

Tal como ya mencioné anteriormente, los pensamientos poseen una realidad vital muy definida. Las creencias son pensamientos acerca de la naturaleza de vuestra realidad, reforzados por la imaginación y la emoción.

Ahora bien, los pensamientos en general poseen una realidad electromagnética y, lo sepáis o no, también tienen un valor de sonido interno.

Conocéis la importancia del sonido externo. Se utiliza como método de comunicación, pero también es un subproducto de muchos otros sucesos, y afecta al entorno físico. Lo mismo puede decirse sobre lo que llamaré sonido interno, el sonido de vuestros pensamientos dentro de la cabeza. No me refiero aquí a ruidos corporales, a pesar de que a menudo también sois ajenos a ellos.

Los sonidos internos tienen un efecto en el cuerpo aún mayor que los externos. Afectan a los átomos y moléculas que componen vuestras células. En muchos aspectos, sería cierto afirmar que habláis mediante el cuerpo[45], pero ese hablar es interior.

44 "blueprint", anteproyecto o prototipo, que como dijimos nos va a dar más que hablar en subsiguientes libros de Seth.

45 "you speak your body". Aquí, el verbo hablar, lo podemos entender como se entiende el verbo "decir" cuando se dice por ejemplo esta frase: "los actos dicen más que las palabras".

El mismo tipo de sonido construyó las pirámides, pero era un sonido que vuestros oídos físicos no podían oír. Ese sonido interno da forma a vuestra estructura ósea y vuestra carne. El sonido está conectado con las palabras mentales que empleáis al pensar, pero de una manera muy apartada.

(*Pausa a las 23:05. Podríamos decir aquí que Seth dedicó un grupo de sesiones el pasado noviembre, diciembre y enero a algunos de los significados y usos de los sonidos tanto externos como internos. Ese material era nuevo para nosotros, e incluía información sobre el uso que hicieron los egipcios del sonido "inaudible" que facilitó la construcción de las pirámides; según Seth, los romanos también emplearon este sonido para erigir la enorme ciudad, realmente impresionante, de Baalbek*[46]*, en lo que actualmente es el Líbano, en Oriente Medio. Ver la continuación de estas notas al final de la sesión.*)

Por ejemplo, no importa en qué idioma os dirijáis a vosotros mismos. El sonido se forma en virtud de la intención, y –dicho en términos sencillos– una misma intención tiene el mismo efecto sonoro en el cuerpo, al margen de las palabras utilizadas.

(*Como Seth, Jane se detuvo su transmisión. Ella evidentemente cambió de opinión sobre qué decir y cómo decirlo.*)

Pero normalmente pensáis en vuestra propia lengua, y por tanto en la práctica las palabras y la intención se entremezclan. A efectos prácticos, ambas son una sola cosa. Cuando decís: "Estoy cansado", mentalmente no solo os estáis dando mensajes silenciosos –y digo "mensajes" en vez de "mensaje" porque la afirmación general se descompone en distintas partes, ya que son muchas las partes del cuerpo que deben verse afectadas antes de que vosotros os sintáis cansados–, sino que además el sonido interno de los mensajes afecta automáticamente al cuerpo justo de esa manera.

¿Qué deberíais hacer, por tanto, si os sentís cansados? Esta es vuestra evaluación consciente de la realidad de vuestro cuerpo en un cierto momento. Como queréis cambiarla, no la reforzáis. En lugar de ello le decís mentalmente al cuerpo que puede empezar a descansar y renovarse. Dais por sentada vuestra valoración inicial, de modo que, sin necesidad de reafirmarla, sugerís que se ponga en práctica el remedio (*con seguridad*).

Si las condiciones lo permiten, podéis descansar físicamente tumbándoos o efectuando los ajustes que os parezcan apropiados. Y si esto no es posible, os pueden beneficiar las sugerencias de ese tipo –que el cuerpo puede renovarse por sí solo. Si, en cambio, os decís una y otra vez que estáis cansados, el estado de cansancio se refuerza.

El valor del sonido interno de la sugerencia contraria empieza automáticamente a renovar el cuerpo. Actualmente está de moda hablar de la contaminación acústica, pero otro tanto ocurre con el sonido interno, en especial cuando vuestros pensamientos internos se contradicen entre sí y son confusos y azarosos.

(*23:23.*) En ese caso le dais al cuerpo instrucciones diferentes y sumamente contradictorias. Como deberíais saber, el entorno interno del cuerpo cambia constantemente, y sois vosotros quienes lo cambiáis. El cambio es muy necesario, y por lo general se mantiene el equilibrio global del cuerpo. Pero las instrucciones que le dais no siempre son claras o favorables, y vuestras creencias determinan en gran medida el tipo de información que enviáis a ese entorno.

El yo interior siempre trata de mantener el equilibrio y la salud del cuerpo, pero muchas veces vuestras propias creencias le impiden acudir en vuestra ayuda con tan siquiera la mitad de la energía que tiene a su disposición. A menudo solo abrís las puertas de esta gran energía cuando estáis en graves problemas, cuando se os hace evidente que vuestras anteriores creencias y conducta no han funcionado.

Tenéis a vuestra disposición los medios para garantizar vuestra salud. Mi amigo Joseph (*tal como Seth me llama*) sacó a colación antes de la sesión una cuestión que tiene que ver con ello.

46 https://es.wikipedia.org/wiki/Baalbek

Quería saber por qué tantas personas en este país llevan gafas. Se preguntaba si una persona que no hubiera visto nunca unas gafas y de repente conociera su existencia, desarrollaría la necesidad de utilizarlas; y en efecto, lo haría.

A muchas personas se les recetan gafas para corregir un trastorno ocular a una edad muy temprana. En muchos casos, los ojos se corregirían solos. Las gafas pueden impedir dicha autocorrección al proporcionar una muleta que debilita aún más los músculos del ojo, por ejemplo, reforzando ese estado. Si creéis que solo las gafas corregirán una visión deficitaria, así será.

En vez de ello deberíais descubrir la razón de la creencia que se esconde tras el mal funcionamiento físico, en cuyo caso el problema ocular desaparecería automáticamente. Ahora bien, para la mayoría de las personas es más fácil utilizar las gafas.

Acabaremos el dictado.

(*"De acuerdo"*.)

Nos estamos adentrando en el campo de la profesión médica, y es demasiado tarde para ello... Ahora Ruburt debería seguir con las sesiones de relajación cuando tengan lugar, e intentar conservar ese estado mental en condiciones normales. Os deseo una entrañable y buena noche.

(*"Buenas noches, Seth. Muchas gracias"*.)

Dile a Ruburt que mi energía siempre ha estado a su disposición. Puede utilizarla libre y completamente. No tiene por qué negar mi existencia ni bloquearla. Está disponible a todas horas, y es tanto suya como mía por derecho. Pertenece a todos los seres por derecho. Simplemente se manifiesta de muchas maneras en diversos momentos. Y buenas noches.

(*"Buenas noches"*.

(*Acabamos a las 23:37. Jane todavía se sentía más o menos relajada –"flácida". Y se reía. "No he hecho nada de nada desde las tres en punto de esta tarde, salvo cenar y la sesión. Y ahora mismo me siento muy bien"*.

(Creemos que su relajación es una consecuencia muy natural de su prolongada e intensa actividad psíquica. No tuvo sesión el lunes por la noche, por ejemplo, ni tampoco Seth apareció en la clase de percepción extrasensorial la pasada noche –y ya ha suspendido su clase de escritura de este jueves por la tarde.

(Una nota para añadir a los comentarios de las 23:05 sobre el sonido: Las sesiones de 1971-72 que se mencionan ahí, contenían mucha información acerca del significado interno del sonido y sobre el uso y el desarrollo que Jane hace del material sumari (y una vez más, remito al lector a su introducción). Tal como Seth nos explicó, "el sumari impide efectivamente la traducción automática de la experiencia interna en estereotipos verbales cotidianos". Una de sus utilidades será la de enseñar a Jane a liberar sus conocimientos internos lo suficiente como para poder traducir manuscritos de los Oradores sin distorsionarlos desproporcionadamente.

(Al igual que sucede con el sumari, esperamos que de vez en cuando se incluyan en este libro referencias a los Oradores. Desde el punto de vista de la reencarnación, los Oradores son personalidades que enseñan a lo largo de los siglos. Seth habló de ello en el capítulo 20 de Habla Seth: "Los Oradores son ante todo enormemente activos en todos los aspectos de la existencia, ya sea física o no física, en vigilia o durmiendo, entre vidas y en otros niveles de la realidad...".

(Irónicamente, muchos de los "manuscritos" más antiguos de los Oradores son totalmente orales. No se pusieron por escrito debido a las creencias de esas épocas.)

Sesión 624, 30 de octubre, 1972
21:45 Lunes

Entonces: Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth."*)

Continuaremos el dictado.

Para tener salud, debéis creer en la salud. Un buen médico es alguien que cambia creencias.

Sustituye una idea de enfermedad por una de salud. Sean cuales sean los métodos o fármacos que emplee, no serán eficaces a menos que tenga lugar este cambio de creencia.

Por desgracia, cuando el hombre se convirtió en etiquetador, también hizo mapas, por así decirlo, mapas de una gran complejidad, al clasificar las diversas enfermedades con más precisión que nunca. Estudió el tejido inerte para descubrir la naturaleza de la enfermedad que le había arrebatado la vida. Los médicos empezaron a pensar en los hombres como portadores de enfermedades que, en cierta manera, ellos mismos [los médicos] habían creado mediante ciertos procedimientos médicos nuevos.

Los antiguos chamanes y curanderos a menudo trataban al paciente de una forma más directa, y comprendían la naturaleza de las creencias y la suprema importancia de la sugestión. Muchas de sus técnicas se basaban en el impacto psicológico, que permitía "lavar el cerebro" eficientemente al paciente y librarlo así de la enfermedad que creía tener.

La profesión médica actual se ve tristemente obstaculizada por sus propias creencias. A menudo funciona como un marco en el cual la mala salud y la enfermedad no solo se aceptan como algo normal, sino que se fortalecen los conceptos que subyacen. Aquí encontramos de nuevo, como en el psicoanálisis, un juego del escondite en el cual participan tanto el médico como el paciente. (*Ver la sesión 616, en el capítulo 2.*)

Naturalmente, ambos creen que se necesitan. Tras esta creencia se encuentra el patrón psíquico de creencias según el cual el paciente suele atribuir al médico los poderes de conocimiento y de sabiduría que sus creencias le han enseñado que él no tiene. Aun sabiendo que no es así, el paciente sigue necesitando considerar al médico como un ser omnipotente.

El médico, por su parte, suele proyectar sobre el paciente sus propios sentimientos de impotencia contra los que combate. Luego el paciente trata de satisfacer al médico, y en el mejor de los casos se limita a cambiar de un grupo de síntomas a otro. Con demasiada frecuencia, el médico comparte la inamovible creencia del paciente en una salud precaria y en la enfermedad.

Y no solo eso, sino que la profesión médica suele proporcionar prototipos de enfermedad, y el paciente muy a menudo se los "prueba" para ver cómo le sientan. Esto no quiere decir que la profesión médica no sea muchas veces de gran ayuda y provecho, sino que buena parte de su influencia positiva se ve obstaculizada por el sistema de valores en el cual se mueve.

Dado que se tiene a los médicos en gran consideración, se presta particular atención a sus sugerencias. El estado emocional del paciente es tal que este acepta fácilmente las afirmaciones efectuadas en tales circunstancias sin analizarlas de manera crítica.

La denominación y el etiquetado de "enfermedades" es una práctica dañina que niega en gran medida la movilidad innata de la psique encarnada y su capacidad de cambiar constantemente. Os dicen que tenéis "algo". De repente, "algo" os ha atacado a vosotros, y quizás a vuestros órganos más íntimos, y normalmente os dicen que vuestras emociones, creencias o sistema de valores no tienen nada que ver con las desgraciadas circunstancias en que os encontráis.

(*22:08.*) El paciente, por tanto, se siente a menudo indefenso y a merced de cualquier virus merodeador que pudiera presentársele. Pero la verdad es que elegís incluso el tipo de enfermedad que sufrís, según la naturaleza de vuestras creencias. Sois inmunes a la enfermedad mientras creáis que lo sois.

Estas son afirmaciones de orden práctico. Vuestro cuerpo tiene una consciencia corporal llena de energía y vitalidad. Corrige automáticamente cualquier desequilibrio, pero vuestras creencias conscientes también afectan a esta consciencia corporal. Vuestros músculos creen lo que les decís sobre ellos mismos. Y otro tanto ocurre con cualquier otra parte de vuestro cuerpo físico.

Si creéis que solo los médicos pueden curaros, mejor será que acudáis a ellos, porque en el marco de vuestras creencias ellos son los únicos que os pueden ayudar. Pero ese marco en sí mismo es limitador; y repito que, aunque os curéis de algo, lo sustituiréis por otra cosa mientras vuestras

creencias os hagan tener problemas físicos.

Pues bien, lo mismo se aplica a lo que normalmente se llama sanación espiritual. Si os curáis mediante el uso concentrado de energía psíquica por parte de uno de esos sanadores, simplemente cambiaréis esos síntomas por otros a menos que cambiéis vuestras creencias iniciales. Pero a veces un sanador o un médico son tan eficaces a la hora de curar una enfermedad, que indirectamente os muestran que la energía curativa siempre ha estado en vuestro interior, y esta constatación puede bastar para permitiros cambiar por completo vuestras creencias sobre la salud.

En tal caso comprenderéis que vuestra enfermedad anterior se vio provocada por vuestra creencia. Si sufrís cualquier problema físico, concentraros en las partes sanas de vuestro cuerpo y en las funciones que van bien. En las zonas sanas, vuestras creencias están funcionando bien para vosotros.

Tal como mencioné (*en la última sesión*), los sonidos internos son extremadamente importantes. Cada uno de los átomos y moléculas que componen vuestro cuerpo tiene su propia realidad en valores de sonido que no oís físicamente. Así pues, cada órgano del cuerpo posee también su propio y único valor de sonido. Cuando algo no va bien, los sonidos internos son disonantes.

Los sonidos inarmónicos se han convertido en parte de esa área del cuerpo como resultado del sonido interno de vuestras propias creencias-pensamiento. Por ello es de vital importancia que no reforcéis esos sonidos internos repitiéndoos las mismas sugerencias negativas. Las sugestiones verbales se traducen a sonido interno, y este atraviesa vuestro cuerpo más o menos de la misma forma en que lo hacen algunos tipos de luz.

Podéis hacer un descanso.

(*22:25 a 22:35.*)

Pues bien, como criaturas físicas que sois, vuestras percepciones deben estar en gran medida orientadas físicamente, aun cuando vuestros cuerpos existen en otras formas distintas de las que normalmente suponéis.

Percibís los cuerpos como objetos, con volumen, compuestos de huesos y carne, pero también tienen “estructuras” de sonido, luz y propiedades electromagnéticas que no percibís. Todo ello está conectado con la imagen física que conocéis. Cualquier discapacidad física se mostrará primero en estas otras “estructuras”.

El sonido, la luz y los patrones electromagnéticos proporcionan vigor y vitalidad a la forma física que conocéis. Son más móviles que el cuerpo físico, y más susceptibles a las pautas cambiantes de vuestro pensamiento y vuestras emociones.

Os he dicho que los pensamientos se traducen en este sonido interno, pero a la vez siempre intentan materializarse por sí mismos. Como tales, son imágenes incipientes, recolectores de energía. Elaboran su propia forma embrionaria hasta que esta se traduce físicamente de un modo u otro.

Las imágenes mentales son por tanto extremadamente poderosas, ya que combinan el sonido interno y sus efectos con una imagen mental clara que buscará adquirir forma física. Vuestra imaginación añade poder motivador y propulsor a estas imágenes, de modo que muchas de vuestras creencias las contempláis internamente de un modo visual, pues tienen imágenes mentales asociadas a ellas.

Una de estas imágenes puede representar una creencia en particular o varías de ellas. Cuando repaséis vuestras creencias, descubriréis que algunas de estas imágenes os vienen a la cabeza. Observadlas como haríais con un cuadro de vuestra propia creación. Si no os gusta lo que veis, cambiad conscientemente el cuadro en vuestra mente.

Estas imágenes son interiores, pero, al ser una parte muy arraigada de vuestras creencias, también las veréis exteriorizadas en vuestra experiencia.

(*22:48.*) Pongamos un ejemplo sencillo. Os duele un dedo del pie. De vez en cuando lo veis claramente en la mente. Quizás advirtáis que observáis el dedo con más frecuencia de lo habitual, y quizá también comprobéis que, de entre todas las personas con quienes os encontráis, os fijáis más en aquellas que no caminan bien. Normalmente estas personas os pasarían inadvertidas, pero de repente el mundo parece estar lleno de dedos que duelen.

Así pues, se trata de resolver una creencia que ya se ha hecho física. Pero, si continuáis concentrados de esa forma en el dedo, entonces este podría no curarse, o desarrollar una molestia más grave. Detrás de todo esto está, naturalmente, la creencia que causó el problema; pero, una vez que habéis producido un grupo de síntomas, debéis tener mucho cuidado de no empezar a contemplar el campo de vuestra realidad desde esa posición, pues con ello añadís imágenes internas y externas que refuerzan dicho estado.

Hay una luz que no veis con ojos físicos y un sonido que no oís con los oídos, y ambos se combinan para formar mentalmente la imagen física que conocéis. Así pues, debéis trabajar desde el interior hacia afuera. Vuestras creencias son una paleta de colores, recurriendo de nuevo a la analogía del pintor.

Vuestros pensamientos trazan el esquema general[47] de la realidad que experimentáis físicamente. Vuestras emociones llenan esas pautas con luz[48]. Vuestra imaginación las forja y las une[49].

El sonido de vuestros pensamientos internos es el medio que en realidad empleáis. Esto es mucho más que una analogía, ya que en términos sencillos explica claramente el modo en que vuestras creencias conforman vuestra realidad. Cuando estéis tranquilos, la palabra "O-O-O-O-O-M-M-M-M-M", pronunciada lentamente, mentalmente o en voz alta, será beneficiosa para tonificar vuestro estado físico general. Los sonidos contienen en su interior un impulso innato hacia la energía y el bienestar, tal como explicaré en breve.

Ahora voy a terminar por esta noche. Seguiremos en nuestra próxima sesión. Si tenéis preguntas las responderé.

(*"No...".*)

Entonces os deseo una entrañable buena noche.

(*"Igualmente, Seth"*

(Más alto.) Y mis más cariñosos saludos para ambos.

(*Gracias, buenas noches". Acabamos a las 23:05. Jane no recordaba nada de lo que había transmitido desde el último descanso.*)

Sesión 625, 1 de noviembre, 1972
21:03 Miércoles

(*La transmisión de Jane era pausada y clara según comenzaba la sesión.*)

Entonces: Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth".*)

Dictado: El cuerpo reacciona no tanto al sonido físico como a los sonidos internos a los que se traducen los sonidos físicos. Como mencionamos (*en las dos últimas sesiones*), también reacciona a los sonidos que no tienen "equivalentes"[50] físicos.

Dentro de la estructura de los cromosomas hay ciertas propiedades que deben ser activadas por medio de sonidos internos específicos. Si dicha activación no tiene lugar, los "atributos" latentes dentro de los cromosomas permanecen en ese estado.

Existen cadenas de influencia que están compuestas en realidad de valores de sonido interno

---

47 "general outline".
48 "fill in the patterns with light".
49 "will forge these together".
50 "counterparts".

que tejen, por así decirlo, el complicado entretejido de los genes y los cromosomas.

Desarrollo el tema lentamente para explicarlo lo más sencillamente posible.

(*"Sí". Ver la definición de genes y cromosomas y la sesión 610 en el capítulo 1.*)

Estos valores de sonido están literalmente entretejidos en un entramado electromagnético[51]. Los sonidos se van entretejiendo (*con gestos*) y contribuyen a formar este entramado. La actividad de las células dentro del cuerpo también provoca lo que consideraríais como diminutas explosiones de sonido interior. (*Larga pausa.*) Los modelos electromagnéticos y los sonidos internos se ven afectados por[52] ciertas clases de luz. Todo ello junto conforma el prototipo a partir del cual y sobre el cual se forma el cuerpo físico.

Pues bien, cuando creáis una imagen mental en vuestra mente, esta está compuesta de las mismas propiedades que acabo de mencionar. Una imagen mental es pues un entramado de sonido interno con propiedades electromagnéticas imbuidas de ciertos valores de luz. En cierto sentido, y en un sentido muy real, la imagen mental es materia incipiente; y cualquier estructura así compuesta, que combine sonido electromagnético y valores de luz, tratará automáticamente de reproducirse en la existencia física, es decir, de materializarse. (*Larga pausa.*) Hay una clara conexión, por tanto, entre la naturaleza de estas imágenes y la forma en que vuestro cuerpo en sí mismo está compuesto.

(*Pausa a las 21:25.*) Los electrones, los átomos y las moléculas[*] poseen todos ellos su sonido interior y valores de luz independientes. Cuando un mensaje salta de una terminación nerviosa a otra, se produce un sonido definido[**]. Es muy difícil explicar parte de este proceso, pero existe una luz "invisible" e inaudible, que afecta a vuestro cuerpo y que contribuye a formar el patrón del cual este surge constantemente.

Obviamente, el cuerpo se está creando continuamente durante vuestra vida actual, tal como la entendéis. No es un mecanismo que, una vez creado, se abandone a su suerte. Contrariamente a lo que afirman muchas escuelas de pensamiento, no se os dio cierta cantidad de "energía vital" al nacer que vais agotando mientras avanza vuestra vida.

(*21:28.*) Los átomos y las moléculas dentro de vosotros están literalmente muriendo y siendo reemplazados continuamente. Estáis siendo creados físicamente a cada instante. El cuerpo reacciona a los sonidos externos y a los estímulos que le llegan de los sentidos físicos. Estos patrones de reacción se pueden observar con claridad. Ellos son todo lo que actualmente es observable, de un conjunto mucho mayor de interacciones que también están teniendo lugar.

Los átomos y moléculas que componen vuestras células y vuestra carne, por ejemplo, no reaccionan a los sonidos físicos que escucháis o a las pautas de luz que vuestros ojos físicos perciben. En momentos de peligro el cuerpo debe ser capaz de moverse con rapidez. El sistema hormonal tiene que reaccionar con gran celeridad, a veces cambiando por completo el equilibrio existente el instante anterior. Los músculos deben ponerse inmediatamente en alerta, y todo el cuerpo por entero tiene que ser lo suficientemente flexible como para poder responder como un todo –lo cual incluye a cada órgano que lo compone y a sus más diminutas partes.

Digamos que estáis cruzando una calle, y de pronto un coche se precipita hacia vosotros. Obviamente, las células que componen los intestinos, el corazón, los músculos no ven el coche como "vosotros" lo veis. Aun así, todo el sistema debe activarse al instante, y los datos que

51 "electromagnetic pattern".

52 "are impinged upon by".

* [Nota de Robert:] Los electrones son partículas de carga negativa que dan vueltas alrededor de un núcleo en el cual existe un número igual de cargas positivas; juntas componen un átomo; los grupos de átomos se combinan para formar moléculas.

** [Nota de Robert:] En el capítulo 19 del *Habla Seth*, Seth explica que "las estructuras moleculares envían sus propios mensajes y, a menos que estéis sintonizados para percibirlos, pueden interpretarse como ruidos irrelevantes".

“vosotros” percibís deben traducirse de tal modo que estimulen cada rincón del cuerpo.

Esto se logra traduciendo los estímulos exteriores en interiores, pero lo único que los científicos o los médicos conocen hasta ahora son los portadores físicos de los datos. Las grandes interacciones no han sido percibidas, y (*repentinamente hablando mucho más alto*) no han entendido la verdadera historia de la decodificación de estos mensajes –y haced el descanso ahora.

(*21:40. El trance de Jane se volvió uno muy profundo, pero de forma típica salió con prontitud de él. “Guau, esta noche está tirando la casa por la ventana”, exclamó. “Me dio el descanso ahora tan solo porque va a meterse en otra cosa, y no quiere interrumpir lo que sigue. No te podría decir de lo que trata, y no obstante tengo alguna idea... creo que Seth desearía que yo tuviera mejor vocabulario para hablar de las cosas del cuerpo”.*

(Lo retomamos de la misma manera a las 21:57.)

Entonces: Los nervios también están compuestos por el mismo tipo de estructuras internas que mencioné antes (*en este capítulo*), y que son aquellas en torno a las cuales, o mejor, a partir de las cuales, se generan. Aquí, los datos externos se traducen en datos internos, es decir, se descodifican en sonido interno, luz y patrones electromagnéticos, tal como mencionamos anteriormente.

De este modo la información se vuelve utilizable, incluso para los átomos y las moléculas que componen las células. El lapso de tiempo físico que tiene lugar entre la llegada de un mensaje (*pausa, ceño fruncido*) y la recepción por parte del destinatario no ocurre en estos otros niveles. El “mensaje interior” llega a su destino antes que el físico.

Cuando el organismo responde, las pautas internas ya han reaccionado, ya que esto debe preceder a cualquier respuesta física a los estímulos. Por tanto, el patrón corporal invisible –compuesto de luz interior, sonido y propiedades electromagnéticas– reacciona primero, y en realidad da inicio a la posterior respuesta física.

(*Lentamente.*) Los estímulos externos siempre se traducen de este modo. El lapso observado por los científicos es por supuesto físico (*inclinándose hacia delante, llevándose la mano a los ojos cerrados*), provocado por el “tiempo” que el mensaje tarda en saltar de una terminación nerviosa a otra*. La traducción interna, en cambio, es simultánea.

Ahora regresemos mentalmente a la situación del inminente accidente. Ese suceso con el coche, su conductor y vuestra precaria situación existe como una estructura aparte de la que veis físicamente, pues también existe del modo mencionado anteriormente, es decir, como una realidad compuesta de luz invisible, sonido inaudible y pautas electromagnéticas.

Reaccionáis conscientemente a los datos físicos –el ruido, quizá el chirriar de los frenos, la impresión de ver el coche tan cerca–, pero son los sentidos internos los que “reconocen” instantáneamente toda la realidad interna de esa escena o suceso. (*Ver la nota al final de la sesión.*) Dichos sentidos internos responden a las pautas interiores que he comentado. Los datos físicos se transmiten a lo largo de los nervios con los lapsos de tiempo necesarios, que representan el extremo temporal del espectro de la percepción.

Como sois criaturas de carne y hueso, los aspectos interiores de la percepción deben tener sus equivalentes físicos. Pero la consciencia material y la correspondiente respuesta corporal serían imposibles si no fuera por estas redes internas.

Ahora bien, antes de ver algo físicamente, lo hacéis a través de estas rutas internas. La percepción interior activa la exterior. Cuando experimentáis un movimiento o actividad físicos, un suceso o fenómeno, os estáis volviendo conscientes del extremo final de una larga “serie” de comprehensiones[53] interiores. Lo que digo es que todos los sucesos exteriores, incluyendo vuestros

* [Nota de Robert:] Seth se refiere aquí a la forma en que el impulso nervioso pasa de una neurona, o célula nerviosa, a otra, mientras atraviesa el sistema nervioso del cuerpo. El salto entre dos neuronas se denomina sinapsis.

53 En el sentido de percepciones. Así, cuando pongamos esta palabra “comprehensión”, con esa hache intercalada, podemos pensar en que es una extensión del concepto de “percepción”, ya que de cierto modo todo ente percibe a

propios cuerpos y sus interiores, todos los objetos, todas las materializaciones físicas, son las estructuras externas de otras internas que están compuestas de sonido interior y luz invisible, entretejidos en entramados electromagnéticos.

(*22:28.*) Por debajo de la percepción temporal, por tanto, cada objeto y cada acontecimiento existen de este modo, en patrones que interactúan entre sí. A nivel físico parecéis estar separados de todo lo que no seáis vosotros, pero esto no es así, aunque en vuestra existencia cotidiana parece serlo, y es un supuesto que normalmente dais por sentado.

(*Pausa.*) En el nivel interior del que he estado hablando, todos los sucesos y los objetos están conectados. Un movimiento o cambio en uno de ellos afecta a los demás. Vosotros responderéis físicamente y reconoceréis parte de esta alteración, como en el ejemplo del accidente inminente. Pero seáis o no conscientes de dicha actividad, esta cambia el entorno interior de vuestro cuerpo a través de estas rutas internas.

Vuestros propios pensamientos y creencias, al poseer el mismo tipo de realidad interna, también transforman el entorno interior de los demás. El casi accidente del ejemplo fue un acontecimiento físico, pero en un inicio era mental. Existió primero en esta realidad no-temporal, antes de que se materializara, lo percibierais y reaccionarais físicamente a él.

El suceso fue propulsado desde la realidad interna a la externa mediante las creencias, la emoción y la imaginación. Como no podéis ver estas cualidades, puede que no os parezcan tan reales como, digamos, un objeto. Físicamente solo podéis ver los resultados de una emoción, por ejemplo. No podéis sostenerla en las manos como podéis hacerlo con una piedra.

Las ideas representan vuestra intención psíquica. Generan emoción e imaginación. Y estas activan las pautas interiores. Son la fuerza motriz de la acción (*pausa*), el medio por el cual se exteriorizan todos los eventos interiores. Son energía formada y dirigida, formulaciones de patrones externos e internos de la realidad. Son parte de la fuerza creativa de donde nacen todas las realidades. De nuevo nos vemos en dificultades para explicarlo, simplemente porque hay pocos equivalentes verbales para lo que estoy tratando de decir.

(*Decididamente.*) La imaginación y las emociones son las formas de energía más condensadas[54] que poseéis como criaturas físicas. Cualquier emoción fuerte lleva consigo mucha más energía que la necesaria, por ejemplo, para enviar un cohete a la luna.

(*Muy enérgicamente.*) En vez de impulsar un cohete físico, las emociones envían pensamientos al mundo "objetivo" desde esta realidad interior, y por tanto consiguen que los pensamientos atraviesen la barrera entre lo no físico y lo físico –toda una proeza, que se repite constantemente.

Podéis hacer un descanso.

(*22:47. "Ey, te aseguro que he estado fuera este rato, realmente fuera", dijo Jane. "La casa podría haberse caído, creo. Y me pasaba de nuevo esa cosa donde estás en ello tan profundamente, que sucede como que eres parte de ello –el sentimiento de estar en las entrañas de las cosas.*

("Es un tipo de enfoque interno realmente extraño. Se produce una especie de sensación de éxito muy satisfactoria, como si estuvieras extrayendo información a partir de la naturaleza secreta de las cosas. No puedo decir dónde ir o qué hacer. Después de todo este tiempo, aún me asombra que [este libro] salga acabado", dijo. "Normalmente no quiero que haya nadie más por aquí. Se retira todo lo demás –otras personas podrían hacer que captes sus cosas, o te distraigas...".

(Seth tuvo algo más que decir no hace mucho tiempo sobre este último pensamiento. Las siguientes citas están extraídas de cierto material borrado: "Hablando en general, es mejor que el dictado del libro se haga en soledad, o con aquellos con quienes estéis bien familiarizados y a gusto. Esto se debe simplemente a que de este modo hay menos distracciones psíquicas, y para

su manera.

54 "concentrated".

Ruburt es más fácil enfocarse en un solo canal claro.

("Las necesidades y los deseos de otros entran naturalmente en juego", continuó Seth, "y hay que usar algo de energía para apartarlos. Y cuanto más interesados y excitados estén [los testigos], por supuesto, más resonarán sus propias preocupaciones o intereses. Es difícil para Ruburt bloquear estas distracciones psíquicas adicionales... Con extraños, las sesiones a menudo se vuelven entonces personales, pues sus propias reacciones emocionales son inicialmente muy enérgicas...".

(Como complemento de la mención de Seth sobre los sentidos internos durante su último dictado, quiero recordar que hasta ahora nos ha hablado de nueve de ellos, y que se mencionan en el capítulo 19 de El material de Seth. *Hay más en el tintero, no obstante.*

(Este descanso terminó siendo el final del dictado para el libro, aunque Seth regresó con más material y la sesión duró hasta las 23:45.)

Sesión 626, 8 de noviembre, 1972
21:06 Miércoles

(*La pasada noche del lunes no hubo sesión.*

(Ayer, Jane y yo leímos el artículo de portada de la revista Time *del 13 de noviembre de 1972, que habla de Richard Bach y de su libro,* Juan Salvador Gaviota. *Nos alegramos mucho por Dick. El artículo también incluía información sobre el material de Seth. Ver la sesión 618 en el capítulo 3 sobre el encuentro de Seth con Dick y su última editora, Eleanor Friede.*

(No es necesario adentrarse en fechas y detalles en este momento; pero varios días antes de saber que la publicación del artículo de Bach se retrasaría de la fecha originalmente prevista en octubre, Jane tuvo un sueño vivido que le dio literalmente esa misma información. Le escribió a Dick sobre ello y se lo comentó a otras personas. Su sueño también fue muy preciso con respecto a la portada de la revista: un montaje en el que aparecería "un pájaro que era de algún modo una parte de la cabeza, o el rostro, de un hombre", tal como ella lo describió. Y en efecto, la portada de Time *mostraba una gaviota superpuesta a la cabeza de Dick Bach, tapándola parcialmente.*

(La noche del lunes, Jane tuvo otro vívido sueño que implicaba al material de Seth, a ella misma y a cierto tipo de reportaje de revista. Lo ha escrito, y veremos lo que pasa.)

Buenas noches.

("*Buenas noches, Seth".*)

Dictado. (*Pausa, y entonces con humor.*) Una nota aparte para ti: Entonces, como ves, puedo hablar "in <u>Time</u>" o fuera de "time"[55]; a tiempo, y fuera del tiempo –y subraya ahí "Time".

("Sí".)

Las creencias de la mente consciente dirigen el cuerpo físico vivo, tanto sus actividades como su estado. El cuerpo, tal como se explica en este capítulo, posee equivalentes "invisibles" constituidos por las propiedades electromagnéticas y las cualidades de sonido y luz internos.

Estas estructuras invisibles preceden al surgimiento del cuerpo físico, y perduran después de la muerte de este. Si bien la mente consciente dirige el estado del cuerpo en la vida, la idea o patrón mental del cuerpo existía antes de la conexión de la mente consciente con el cerebro físico.

No es por casualidad que los genes y los cromosomas alberguen toda la información codificada que se necesita. La información se graba en ellos desde el interior. La identidad existe

55 Aquí lógicamente Seth juega con la palabra que da título a la revista "Time", que es "tiempo" en inglés, y que como ocurre en castellano/español, se utiliza en muchas expresiones.

Lo que exactamente dice Seth es: "I can speak in <u>Time</u> or out of it".

Y por ejemplo "out of time" significa "fuera de plazo", desfasadamente; "in time" significa "finalmente", "a la larga", "con el tiempo", "a tiempo"... y literalmente podríamos decir que es "en el tiempo".

Así que las expresiones, de forma literal, significarían eso tan simple: que Seth puede hablar tanto fuera como dentro del tiempo.

antes que la forma. Cabría decir que la identidad, al existir completamente en otra dimensión, planta en la realidad física la semilla de la cual surgirá su propia existencia material.

Por tanto, el yo interior empieza por dar forma a la estructura corporal "invisible" que "posteriormente" surgirá en forma de carne. Cuando se produce esta siembra mental, la mente consciente, tal como la concebís, no está conectada al cerebro, pues este aún no se ha formado en la carne. Es la mente consciente la que conserva la idea del cuerpo y la hace física.

Así pues, la consciencia no depende de la percepción física, a pesar de que esta, la percepción física, sí que requiere de una consciencia[56] inmersa en una forma material. Como la consciencia física es cuidadosamente filtrada por y a través del aparato corporal, normalmente no sois conscientes de los tipos no corpóreos de consciencia, debido a ese proceso. Así pues, el marco general, las propiedades y características generales del cuerpo, existen antes de su formación. Explicado en términos sencillos, elegís de antemano el tipo de cuerpo que habitaréis e impresionaréis. Quizás os parezca que no tenéis ningún control consciente sobre el estado de vuestro cuerpo en la vida tal como la conocéis, y mucho menos antes del nacimiento. Se os ha enseñado que apenas hay relación entre el pensamiento y las actividades del cuerpo.

(*21:29.*) Un hombre que cree que tiene un problema de corazón acabará por afectar al funcionamiento de su sistema "involuntario" debido a su propia ansiedad, hasta que su corazón quede definitivamente lesionado si no modifica su creencia. La mente consciente dirige el llamado sistema involuntario del cuerpo, y no a la inversa. Ninguna idea penetra insidiosamente en la consciencia para afectar a vuestro sistema involuntario, a menos que esté en consonancia con vuestras creencias conscientes. Repito, no os enfermaréis si creéis que estáis bien –pero puede que existan otras ideas que os hagan creer en la necesidad de tener una mala salud.

No sois conscientes de cómo el cuerpo lleva a cabo sus numerosas funciones involuntarias. La mente consciente no podría procesar todos esos datos, pero esas funciones reflejan perfectamente vuestras ideas y creencias albergadas conscientemente.

Tal como mencioné (*en la sesión 614, en el capítulo 2*), la mente consciente no está separada fundamentalmente del yo interior ni de esas profundas fuentes internas de conocimiento que están a su disposición. La mente consciente no es un evento único en sí mismo, sino que está constituida por diversos fragmentos del yo interior que "afloran a la superficie" en cualquier momento dado.

Dentro del marco básico del cuerpo elegido antes del nacimiento físico (y por razones que trataré más adelante), el individuo goza de plena libertad para crear una forma que funcione y sea perfectamente sana. La forma es, no obstante, un espejo de las creencias, y materializa fielmente en la carne las ideas que albergue la mente consciente.

(*La transmisión de Jane era muy seria, y algo alta en su voz. Se inclinó hacia adelante y golpeó la mesa de café que hay entre nosotros, con sus ojos bien abiertos y oscuros.*)

Esa es una de las funciones primarias del cuerpo. Así pues, un cuerpo enfermo lleva a cabo esa función, a su manera, tan bien como lo hace uno sano. Es vuestro sistema de retroalimentación más íntimo, ya que cambia con vuestro pensamiento y experiencia, y muestra en la carne el equivalente físico de vuestro pensamiento. De modo que es inútil enfadarse ante un síntoma o burlarse del estado del cuerpo, ya que este no es más que una réplica corpórea de vuestro propio pensamiento –pues esa es su función.

Vuestro entorno y vuestra experiencia en el mundo físico también os proporcionan el mismo tipo de retroalimentación. Por ello es tan inútil enfadarse con el entorno o con la experiencia como burlarse del cuerpo.

Cuando se presentan ideas como estas, suele pensarse que el resultado ideal, tal como lo entendéis, sería la perfección, "el cielo en la Tierra", un estado en el que todo el mundo estuviera sano y fuera rico y sabio.

56 "awareness".

(*Ahora Seth me pidió que abriera una cerveza para Jane. "No quiero darle aún un desanso" añadió. Era obvio que Jane estaba en un trance muy profundo. Empezaron a escucharse ruidos en nuestra casa, pero ella no mostraba signos de cualquier tipo de malestar. En cambio, estaba sentada, en calma, a la espera de que yo tomara mi cuaderno...*)

Estáis en una existencia física y utilizáis el cuerpo como medio de aprendizaje y de expresión. Cada uno de vosotros es único. (*Pausa.*) Muchos de vosotros, por vuestras propias razones, seguís un curso que no implica un desarrollo uniforme de facultades, un cuadro equilibrado general, sino que elegís expresar y experimentar ciertas cualidades excluyendo otras. Semejante rumbo no ofrece, en la realidad física, nada parecido a un cuadro equilibrado de perfección.

(*21:50.*) Más adelante en el libro comentaremos otros tipos de existencia en los que también estáis implicados; y hasta cierto punto estas existencias afectan a vuestras intenciones y propósitos en la vida física que conocéis.

Si no se materializasen todas las creencias, y solo lo hicieran las "beneficiosas", nunca comprenderíais del todo a un nivel físico que vuestras ideas crean la realidad. Si solo se materializaran vuestras creencias "positivas" entonces nunca entenderíais claramente el poder de vuestro propio pensamiento, pues no experimentaríais completamente sus resultados físicos.

La mente consciente existe antes de la vida material y después de ella. En la existencia corpórea está entrelazada con el cerebro, y durante la vida física vuestras percepciones terrenales –vuestro enfoque preciso y continuo en vuestro particular sistema de espacio y tiempo– dependen de esa sutil alianza.

(*Pausa.*) Así pues, antes del nacimiento físico creáis un concepto mental del cuerpo que tendréis. Dicha imagen se impresiona en la materia de esta manera: Os sintonizáis a vosotros mismos con una dimensión sumamente específica de realidad. Dais forma a la estructura física que existirá dentro de esa área intensamente enfocada, que estará dotada de validez y actualidad[57] – que adquirirá vida dentro de esas "frecuencias" (*con mucha energía*).

Pues bien, es entonces cuando tiene lugar la aparente división en el yo, ya que en la vida física la mente consciente debe estar conectada al cerebro, y en términos temporales este órgano debe crecer y desarrollarse. De este modo, no toda vuestra consciencia puede ser físicamente consciente. La parte que debe "esperar" al desarrollo del cerebro es la que consideráis que es "la mente consciente" –la que llamáis "mente consciente".

Las otras partes pueden ser consideradas o llamadas "yo interior". Ahora bien, este yo interior no puede expresarse plenamente ni siquiera mediante su conexión con el cerebro, ya que este debe filtrar y examinar cuidadosamente la percepción a través del aparato físico.

Podéis hacer vuestro descanso. Debido a las distracciones del ruido de la casa, mantuve a Ruburt más tiempo en trance –así es más fácil.

(*22:06. El trance de Jane de una hora se había vuelto uno realmente profundo. "Vaya si he estado fuera", dijo, intentando mantener sus ojos abiertos. Finalmente se rindió y se reclinó en su mecedora. "¿Estás cansado de escribir? Yo dije que no.*

("Bueno, supongo que entonces seguiremos", dijo. Se quitó las gafas y Seth regresó en breve. Tan pronto como lo hizo, los ojos de Jane volvieron a estar muy abiertos, y su actitud se volvió animada e intensa una vez más. Lo retomamos a las 22:10.)

El cerebro, con sus conexiones corporales, debe tratar con los lapsos de tiempo que siempre conlleva la percepción sensitiva. Para que el funcionamiento interior del cuerpo pudiera ser consciente, el cerebro tendría que tratar con unas secuencias temporales que ofrecerían a la consciencia que está sintonizada físicamente unas deducciones y unos cálculos "matemáticos" demasiado numerosos como para poder abarcarlos. Por ejemplo, tendría que seguir conscientemente

57 "actuality"; recordar notas sobre este uso de "actualidad" como casi sinónimo de "realidad". Aquí podríamos decir, alternativamente: "que estará dotada de validez y de realidad actual".

la trayectoria de todos los músculos, nervios, órganos, células y átomos, y manipular a la vez el cuerpo en el espacio y el tiempo.

Por tanto, se produce una división aparente, en la cual, una parte de la mente consciente invisible queda conectada con el cerebro físico, y otra no. Esta última conforma lo que concebís como el sistema involuntario del cuerpo.

Repito que es importante que seáis conscientes de la primera reacción no física a los estímulos, que es la que detona todas las reacciones físicas. Hay una interacción y una comunicación constantes entre las áreas de consciencia que están conectadas al cerebro y las que no lo están. Los propósitos "más profundos" de la consciencia "circulan", y algunas veces surgen a la consciencia que está unida al cerebro. Cuando esa información que procede de esas fuentes más profundas del yo alcanza las áreas conectadas al cerebro, es interpretada según las creencias de ese segmento del yo que está más enfocado en lo físico.

Hasta cierto punto, esta información interna se verá afectada por las creencias actuales de esa parte del yo que afronta más directamente el mundo físico. No obstante, esas creencias están siendo constantemente examinadas por el yo interior.

Y ahora sugieron que termines la sesión –

("*De acuerdo", dije algo sorprendido.*)

– pues ya tenemos una buena parte del material recorrido. Así que (*sonriendo*) enumera tus bendiciones.

(*Acabamos a las 22:27. Jane salió lentamente de un estado profundamente disociado. El fin, bastante abrupto, de la sesión tuvo lugar, dijo ella finalmente, simplemente porque había sido fatigante. Y esto terminó siendo el fin del capítulo 5.*)

Capítulo 6:
El cuerpo de vuestras creencias, y las estructuras de poder de las creencias

Sesión 627, 13 de noviembre, 1972
21:21 Lunes

(*En estos últimos días, Jane ha recibido una serie de llamadas telefónicas –así como también cartas– de personas de todo el país, pidiéndole ayuda a ella o a Seth. Algunos de sus problemas son muy graves, y en ocasiones sobrepasan cualquier terapia razonable [no digamos ya rápida] que Jane, Seth o yo podamos ofrecer. Debido a nuestras reacciones compasivas, Jane y yo a menudo acabamos sintiéndonos frustrados; por otra parte, ayudar a unas pocas personas –y no con la profundidad necesaria– conllevaría no tener tiempo para el resto de cosas. A propósito de los esfuerzos de Jane por ayudar personalmente en lo que pueda, recibió una visita hace poco que mostraba indicios de una personalidad secundaria...*

(Mientras esperábamos la sesión esta noche, Jane dijo que había dos canales de Seth abiertos: Seth podía hablar de las personas que buscaban su ayuda, o bien seguir con el dictado del libro. Eligió continuar con el libro, y dijo que eso ayudará a muchas más personas de las que ella podría ayudar individualmente.)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Dictado: Capítulo 6: "El cuerpo de vuestras creencias, y las estructuras de poder de las creencias". Este es el título.

Muy literalmente, vivís en el cuerpo de vuestras creencias. Percibís mediante el cuerpo de vuestras creencias. Vuestras creencias pueden incrementar vuestra visión o disminuirla. Pueden incrementar o disminuir vuestra capacidad auditiva, o cualquier función sensorial.

Si, por ejemplo, creéis que después de cierto tiempo de vida la capacidad auditiva disminuye, así será. Empezaréis a utilizar cada vez menos esa facultad, y a trasladar inconscientemente la atención a los demás sentidos para compensar esa deficiencia, de modo que contaréis cada vez menos con el oído hasta que la propia función realmente se atrofie.

En este aspecto, la función es un hábito. Sencillamente, obedeciendo a vuestra creencia olvidáis cómo oír adecuadamente, y todos los minúsculos procesos necesarios para oír se reprimen inconscientemente. Luego viene el deterioro físico real, de modo que este no tiene lugar primero, sino después.

Lo mismo puede ocurrir en casi cualquier categoría física. Normalmente se ven implicadas más de una creencia. Paralela a la creencia de que os fallará la visión, también podéis albergar la creencia antes mencionada de que el oído se debilitará, y estas dos ideas quizá sean reforzadas por la creencia de que la edad automáticamente os reduce como personas, y os convierte en individuos que ya no pueden relacionarse en el entramado cotidiano de su entorno. La creencia, como sabéis, trabajaría para asegurar la materialización de ese estado. (*Pausa.*) Por otro lado, quizá creáis que la sabiduría aumenta con la edad, que la comprensión de uno mismo conlleva una tranquilidad mental anteriormente desconocida, que una mente aguda es en realidad mucho más capaz de evaluar el entorno, y que los sentidos físicos son mucho más sensibles a todos los estímulos. Y, por tanto, todas estas condiciones se darán físicamente en vuestra experiencia. Obedeciendo a vuestras creencias, el propio sistema físico continuará sano.

Debéis comprender, repito, que las ideas y los pensamientos no existen como fantasmas o sombras sin sustancia. Son realidades electromagnéticas. Afectan a vuestro ser físico y son automáticamente traducidas por vuestro sistema nervioso a la materia de vuestra carne y de vuestra

experiencia.

(*21:36.*) Vuestra mente consciente tiene por función valorar y evaluar la realidad física, y ayudaros a trazar vuestro curso en el universo corpóreo del que formáis parte en la actualidad. Las demás partes de vuestro ser, como dijimos (*en la última sesión, por ejemplo*), cuentan con vosotros para hacer eso. Por tanto, toda la energía que está a disposición del yo interior es concentrada y enfocada para producir los resultados que la mente consciente pide.

Vuestro poder efectivo de acción sigue las directrices de vuestras creencias. Creer en vuestra propia debilidad es negaros el poder de la acción. Aceptar sin espíritu crítico todas las creencias que os llegan, en el mejor de los casos conlleva abriros a un aluvión de datos en conflicto, por lo cual se desdibujan las líneas definidas de acción y poder. De este modo, se envían demandas y valoraciones contradictorias al yo interior, el cual utilizará diversos métodos para tratar de deciros que algo va mal. Las creencias de naturaleza similar se atraen entre sí, ya que estáis obligados a buscar una coherencia en vuestra conducta y experiencia[58].

(*Pausa.*) Debéis aprender a tratar directamente con vuestras creencias, o de lo contrario os veréis forzados a hacerlo indirectamente –reaccionando a ellas, y en gran medida sin daros cuenta, en vuestra experiencia física. Cuando despotricáis[59] contra un entorno, situación o estado negativos, básicamente no estáis actuando independientemente, sino que estáis reaccionando casi ciegamente. Reaccionáis a sucesos que parecen sucederos a vosotros, y siempre como respuesta a una situación.

Para actuar de forma independiente debéis empezar por iniciar la acción que queréis que ocurra físicamente (*enfáticamente*), creándola en vuestro propio ser.

Esto se consigue mediante la combinación de creencia, emoción e imaginación, de modo que conformen una imagen mental del resultado físico deseado. Por supuesto, en un principio el resultado deseado no es todavía físico –pues de ser así, no necesitaríais crearlo–, así que de poco sirve deciros que vuestra experiencia física parece contradecir lo que estáis tratando de hacer.

(*Pausa.*) Dada la realidad electromagnética de las ideas y creencias, por tanto, una interacción constante entre creencias claramente contradictorias puede provocar grandes obstrucciones que impidan el flujo de energía interna hacia afuera. En ocasiones puede producirse una polarización, y dar la impresión de que las creencias no asimiladas, las ideas no examinadas, adoptan vida propia. En efecto, estas pueden dominar ciertas áreas de actividad.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*21:50 a 22:10.*)

Ahora, dictado: No hace mucho tiempo, Ruburt presenció una demostración corpórea de la naturaleza y del poder de las creencias.

Recibió una llamada de un hombre que vivía en otro estado [de EEUU], y que le pidió una entrevista. Sin saber por qué, Ruburt sintió un impulso de ver a ese hombre, y concertó una cita. El invitado llegó acompañado por su mujer.

Fue un ejemplo vivo de los efectos de las creencias en conflicto no examinadas; una intensa y angustiosa personificación de lo que puede ocurrir cuando una persona permite que su mente consciente rechace sus responsabilidades –es decir, cuando una persona se asusta de su propia consciencia.

Las creencias del joven poseían vida propia, mientras que él se sentía relativamente indefenso. No se había hecho ningún esfuerzo para reconciliar de inmediato las creencias opuestas, hasta que la propia personalidad se encontró muy literalmente polarizada.

(*22:20.*) Así que os visteis ante lo que se podría denominar un ejemplo clásico de personalidad secundaria. Lo comento aquí porque ilustra muy bien la naturaleza y el poder de las creencias, y los conflictos que pueden surgir cuando una persona no acepta la responsabilidad por

58 “... you are bound to look for consistencies in your behaviour and experience.”.
59 “rail against”.

sus propios pensamientos. No se trata de un caso habitual; pero, hasta cierto punto, cuando no se examinan los contenidos de la mente consciente ocurre tal división, ya sea física o mentalmente.

No bien entró, el hombre se comportó con beligerancia y hostilidad. Como había pedido ayuda, se odiaba a sí mismo por la debilidad que creía que le causaba tal necesidad. Miraba a nuestro amigo Ruburt con ferocidad, proyectando toda su energía para mostrar que a él no lo intimidaba nadie y que, si alguien iba a asumir el control de la situación, ese alguien sería él. Habló de otra personalidad mucho más poderosa que él a pesar de que, según afirmó, él podía forzar a toda una sala con ciento cincuenta personas a seguir sus órdenes. La otra personalidad, sin embargo, procedía de otra galaxia, y se le presentaba como un amigo para ayudarlo y protegerlo.

Siguiendo su orden [dijo], este amigo invisible mató a un abogado. Según la historia, el abogado no solo no comprendía su situación, de acuerdo al relato, sino que hirió los sentimientos del hombre en cuestión. Llamaremos a este hombre Augusto.

Haz un descanso para Ruburt...

(*22:30. Jane había empezado a toser intermitentemente después del último descanso. Ahora lo hacía tan seguido que Seth interrumpió el dictado –lo cual es muy raro. Mientras Jane descansaba, sugerí que, si regresaba Seth, lo mejor sería que hablaba de los motivos de esa tos. Y así lo hizo. Sorprendentemente, el material recibido llenó varias páginas. La sesión acabó a las 23:43.*)

Sesión 628, 15 de noviembre, 1972
21:29 Miércoles

(*Durante la sesión del lunes, Seth había empezado a hablar de un hombre que nos visitó hacía poco, "Augusto", quien había mostrado signos definidos de una personalidad subordinada o secundaria. Mientras aguardábamos sentados la sesión de esta noche, Jane dijo: "Sé cómo va a llamar Seth a la otra personalidad de Augusto: Augusto Dos". Nos pareció divertido, al pensar en Seth y Seth Dos**. *En ese momento, Jane empezó a hablar lentamente, en trance*).

Buenas noches.

("*Buenas noches, Seth".*)

Retomamos el dictado. A Augusto se lo educó en la creencia de que el yo interior era peligroso, que las personas reaccionaban debido a conflictos internos sobre los cuales tenían poco control consciente. (*Con gestos.*) Él creía que la personalidad individual era relativamente impotente para comprenderse a sí misma, o que estaba precariamente aislada e indefensa, con un abismo de mal bajo sus pies, y un Bien inalcanzable, justiciero, frío y despiadado... por encima de su cabeza.

Se sentía confundido en un mundo de opuestos, y aceptaba sin espíritu crítico las creencias contradictorias. (*Pausa.*) La mente consciente siempre trata de comprender sus creencias, de ordenarlas en una serie de pautas y secuencias. Normalmente organiza las ideas tan racionalmente como sea posible, y descarta las que parezcan contradecir el sistema global de sus creencias.

A Augusto se le había enseñado a temer sus propios pensamientos, a evitar un examen de sí mismo. No se enfrentaba a las creencias o ideas que lo asustaban, sino que las enterraba en los rincones de la mente consciente, donde al principio reposaban inofensivamente.

Con el paso del tiempo, se iban acumulando las creencias sin examinar. Las ideas y las creencias se van alimentando solas, pues contienen en ellas un impulso hacia el crecimiento, el desarrollo y la consecución. A lo largo de los años, se desarrollaron y afianzaron dos sistemas opuestos de creencias, que competían por la atención de Augusto. Él creía que como individuo era totalmente impotente, que a pesar de todos sus esfuerzos no llegaría a nada, y que pasaría

* [Nota de Robert:] Para ampliar información sobre Seth Dos, véanse el capítulo 17 *El material de Seth,* y el capítulo 22 de *Habla Seth*. En este último Seth dice: "Seth Dos se encuentra relativamente en la misma posición con respecto a mí que yo con respecto a la mujer [Jane] a través de la cual estoy hablando ahora".

desapercibido por la vida. No se sentía en absoluto amado. No se sentía merecedor de amor. Al mismo tiempo, dejó divagar la mente consciente, y para compensar ese estado se vio a sí mismo como un hombre todopoderoso que despreciaba al prójimo, y capaz de urdir una gran venganza si otras personas no lo comprendían. Siguiendo esta línea de creencias, se sentía capaz de cualquier cosa: Curar los males de la humanidad si así lo elegía, o negarle dicho conocimiento al mundo para castigarlo.

Ahora bien, todas estas ideas eran muy conscientes, pero cada grupo estaba separado. Como decíamos, la mente consciente trata de lograr una integridad y unidad globales, agrupando las creencias en algún tipo de sistema coherente. Cuando por un tiempo se mantienen creencias opuestas que se contradicen directamente entre sí, y no se lleva a cabo un esfuerzo para reconciliarlas, empieza una "batalla" dentro de la mente consciente misma.

(*Pausa a las 21:50.*) Puesto que son las creencias de la mente consciente las que regulan los movimientos corporales involuntarios y todo el sistema físico por entero, las creencias contradictorias producen reacciones físicas adversas y generan desequilibrios. Antes de que las creencias opuestas de Augusto se alinearan en bandos separados, por decirlo de alguna manera, el cuerpo estaba en agitación continua; se enviaban constantemente mensajes contradictorios al sistema muscular y al corazón. El sistema hormonal estaba al borde del colapso. Incluso su temperatura física variaba bastante radicalmente.

Como las ideas similares se atraen, tanto electromagnéticamente como emocionalmente, la mente consciente se encontró con dos sistemas de creencias completamente contradictorios, y dos imágenes de sí misma. (*Pausa.*) Para proteger la integridad de la estructura física, la mente consciente de Augusto se dividió en dos muy hábilmente. Los mensajes que le llegaban al cuerpo a cada minuto ya no estaban mezclados.

(*Lentamente.*) La parte de Augusto que se sentía poderosa y extraterrestre se personificó. Cuando Augusto se sentía amenazado, la mente consciente se permutaba y aceptaba como procedimiento operativo el sistema de creencias en el que Augusto se veía a sí mismo como omnipotente y seguro –aunque extraterrestre. Esta parte de sus creencias, y esa particular imagen de sí mismo, asumían el control de su mente consciente y se convertían en lo que llamaremos Augusto Dos. Cuando Augusto Dos asumía el control, el cuerpo físico no solo era fuerte y poderoso, sino capaz de proezas físicas que superaban con creces a las de Augusto Uno.

(*22:01.*) Augusto Dos cree que su cuerpo es casi invencible, y obedeciendo a esta creencia el cuerpo realmente actúa mucho mejor. Augusto Dos cree que es un extraterrestre. En este caso el razonamiento –porque a la fuerza debe existir uno– es que él es un ser de otro planeta, y de hecho de otra galaxia. Su propósito en este caso es muy claro y sencillo: Está aquí para ayudar a Augusto Uno, para utilizar su poder en beneficio de este último, recompensando a sus amigos y aterrorizando a sus enemigos. Augusto Uno cree profundamente que necesita este tipo de ayuda.

Ahora bien, este es un ejemplo de división de la mente consciente. No se origina en el yo interior. Cuando Augusto Dos domina, es muy consciente. Simplemente observa la realidad física a través de un sistema de creencias coherente[60], de modo que los mensajes enviados al cuerpo no son en lo más mínimo contradictorios. El cuerpo se encuentra bajo un excelente control.

Los estados de ánimo de Augusto Uno eran por supuesto el resultado directo de las ideas que albergaba. El cuerpo no podía soportar esa oscilación incesante entre estados de exaltación y energía a otros de impotencia y depresión, porque ello implicaba grandes alteraciones. Mayoritariamente predomina Augusto Uno, ya que sus ideas de inutilidad se asumieron antes; y, lo que es peor, se ven reforzadas por el contraste entre él y Augusto Dos. Augusto Dos hace su aparición de vez en cuando durante una semana cada vez.

Él hace y dice todas aquellas cosas que Augusto Uno querría hacer y decir, con solo algunas

60 "undeviating".

excepciones. Augusto Uno, no obstante, no está literalmente inconsciente durante este tiempo, sino que se da buena cuenta de las actividades y acciones del “suplente”. E insistamos en que se trata de un juego del escondite, en el cual la mente que se considera inconsciente es relativamente inocente.

Augusto Dos puede por tanto dar gritos y despotricar, mentir y haces trampas, imponerse, mostrar desprecio hacia los demás, y absolver a Augusto Uno de cualquier responsabilidad.

Podéis hacer vuestro descanso y continuaremos.

(*22:19 a 22.30.*)

Entonces: No hay nada de malo en la naturaleza de Augusto Dos, aunque en círculos espiritualistas se lo interpretaría con toda seguridad como un espíritu o guía maligno.

Su naturaleza es protectora. Las ideas y creencias básicas que se han personificado en su ser, que se convirtieron en su ser, surgieron para proteger a Augusto Uno de las ideas destructivas que recibió durante su infancia, con el fin de combatir las creencias de impotencia y futilidad. Para ello se añadieron a las ideas originales, pero a una temprana edad, de modo que Augusto Dos surgió del concepto infantil de un ser poderoso.

Cuanto mayores eran los sentimientos de debilidad, mayores eran los sentimientos compensatorios de poder y fuerza, pero sin ningún intento de reconciliación consciente.

(*Pausa.*) La madre de Augusto solo observó que su hijo parecía sumamente inconstante. Augusto Dos no se presentó a sí mismo claramente como “otra personalidad” hasta después del matrimonio de Augusto, cuando se vio agobiado por las exigencias de la paternidad y del hecho de tener que ganarse la vida.

Sus creencias en su indignidad, en su inutilidad, le impidieron utilizar sus facultades, o seguir tan siquiera un curso de acción eficaz con cierta persistencia. Fue entonces cuando Augusto Dos empezó a reafirmarse ante sí mismo –y ante la esposa. A su modo, Augusto Dos le demostraría a ella que estaba casada con un hombre muy poderoso y fuera de lo común, un modelo de virilidad y fortaleza; pero para ello Augusto Uno debía aparecer como Augusto Dos. Esto fue así durante algún tiempo. Augusto Uno sufría primero un terrible dolor de cabeza, y luego hacía su aparición su extraterrestre del espacio exterior, el macho dominante que Augusto Uno no era.

(*Pausa.*) Pero el “engaño” trajo consigo ciertas dificultades. Augusto Dos no solo era más promiscuo sexualmente, sino que además, en comparación, Augusto Uno carecía de todo vigor. La intención original de Augusto Dos era ayudar a Augusto Uno. Las insólitas cualidades de Augusto Dos sin duda conferían cierto atractivo a Augusto Uno cuando Augusto Dos desaparecía por un tiempo, pero el contraste era demasiado evidente. Augusto Uno, todavía en calidad de personalidad principal, empezó a asustarse. Comprendió que Augusto Dos se sobrepasaba cada vez más en su propósito, poniéndolo en evidencia, y que tenía que desaparecer.

(*22:46.*) De hecho, cuando Augusto Dos “tomaba” abiertamente el cuerpo de Augusto Uno, toda la familia lo advertía. La esposa empezó a tomar notas de lo que hacía y decía. Cuando más tarde le referían estos sucesos a Augusto Uno, sus mentiras y sus trampas eran evidentes. Así era la naturaleza infantil de la “personalidad”; pero Augusto Dos pretendía saberlo todo, ser de una galaxia que superaba con creces a la Tierra en todos los campos del esfuerzo humano. De ahí que hiciera predicciones que nunca ocurrían, o que presumiera y mintiera como un condenado.

Las creencias cuyas energías generaban esta “imagen alternativa de sí mismo” salieron entonces a la luz, materializando sus resultados naturales en la realidad física. Como hombre adulto, Augusto Uno se vio forzado a percibir la naturaleza de estas creencias hasta cierto punto, pero cuando acudió a visitar a Ruburt aún se negaba a examinarlas.

Augusto Dos no había hecho su aparición desde hacía dos meses y medio, y Augusto se encuentra ahora en un dilema, pues todavía conserva intactas las creencias sobre su impotencia, y las creencias contradictorias de omnipotencia no se están expresando a través de Augusto Dos. Pero necesitan expresarse; por ello, durante la visita, Augusto Uno –a quien a partir de ahora llamaremos

simplemente Augusto– mostró en cierto momento su enorme beligerancia, mirando ferozmente a Ruburt y diciéndole que podía aniquilar a cualquiera que le hiciera daño. Un momento después afloraba su súplica pidiendo ayuda, su manifestación de amor hacia su esposa y hijo. En una sola frase, Augusto pronunciaba una afirmación, y al cabo de diez minutos dejaba claro con otra que el primer hecho no era cierto.

En este caso la polaridad entre Augusto Uno y Dos se había disuelto, de modo que los dos sistemas opuestos de creencias funcionaban a la vez, pero Augusto seguía sin examinar sus palabras ni sus pensamientos, sin ver las contradicciones que resultaban tan evidentes a los demás.

La naturaleza y la importancia de la creencia se manifestaron tan claramente que Ruburt se quedó pasmado, y se vio forzado a efectuar una complicada maniobra psicológica. Las dos "personalidades" ya no estaban separadas, sino mezcladas.

(*Pausa a las 23:00.*) Augusto dijo: "Mi amigo mató a un vecino mío, que estaba en contra de mí, provocándole neumonía. Me cuida". Otro vecino tiene úlceras, y Augusto le contó a Ruburt que después de que tocó a su vecino las úlceras parecieron curarse. Así que añadió: "Me gustaría saber en qué medida estas grandes facultades me pertenecen a mí". Y, bajando los ojos, agregó: "Quizá no necesite a mi amigo para que me proteja, al fin y al cabo". Este comentario era beneficioso, pues indicaba que Augusto se empezaba a dar cuenta de que quizá no era una persona impotente. Pero su propia personalidad tiene que enfrentarse a las características desagradables de un Augusto Dos que ya no está personificado.

Tiene que afrontar las preguntas: "Si soy tan poderoso, ¿cómo es que soy tan débil, y no puedo ni siquiera alimentar a mi familia? Si soy tan grande, ¿por qué no puedo utilizar de modo eficaz mi energía?".

Así pues, el cuerpo de Augusto se encuentra una vez más bajo la influencia de las contradictorias creencias sobre sí mismo. Anteriormente, era físicamente fuerte cuando era Augusto Dos, y débil cuando era Augusto Uno. Ahora, como Augusto, es alternadamente fuerte y débil, y las tensiones del cuerpo son patentes. Como Augusto Dos, él podía permanecer despierto noche y día, y realizar labores físicas muy difíciles para un ser humano normal, ya que funcionaba guiado por una idea absoluta de poder y fuerza.

Ha requerido valentía por su parte hacer desaparecer a Augusto Dos. Pero al no existir ya esa clara división de creencias, a su esposa le parecerá una persona aún más difícil de tratar ya que las características de Augusto Dos se "mezclan" ahora con las suyas propias. Mentirá, por ejemplo, mientras que antes eso solo lo hacía Augusto Dos.

Este es pues un caso en el que unas creencias directamente opuestas dominaban la mente consciente a intervalos, y cada una hacía funcionar el cuerpo a su manera. Físicamente el cuerpo tiene la misma fuerza, sin importar cuál sea el grupo dominante de ideas; pero en la práctica Augusto Uno era incapaz de realizar las hazañas de Augusto Dos.

Augusto Dos saltó una vez desde una ventana de un segundo piso hasta el suelo, en un arrebato de ira, y salió ileso, lo que es una proeza bastante poco común. Augusto, en cambio, se sentía tan exhausto que apenas podía resistir un día normal. Debido a sus creencias, colocaba todo su poder y energía literalmente fuera de él, y solo podía utilizarlos cuando cambiaba sus creencias por completo.

Si Augusto Dos acabó por desaparecer fue solo porque sus características infantiles se hicieron patentes. La esposa de Augusto fue un factor importante en este sentido, ya que evidentemente ella no tenía la misma opinión de este "amigo" que su esposo. Así pues, las creencias de ella se convirtieron en la nueva base, en aquel punto de inflexión que le permitió a Augusto contemplar sin ningún apego esta imagen alternativa de sí mismo.

(*Con humor.*) Podéis hacer vuestro descanso alternativo.

(*23:22. Jane no recordaba nada de lo que Seth había dicho. Pero tan pronto como salió del*

trance –cosa que hizo rápidamente, como es usual– me dijo "puedo asegurar que Seth tiene más sobre eso ahí mismo, ya preparado y a la espera... Entre sesiones normalmente no me doy cuenta de ello, aunque sueño sobre ello a veces...".

(Este fue el final del trabajo del libro por esta noche. Tras el descanso Seth dio dos páginas sobre un asunto que yo había sacado a colación al principio de la noche. Así que la sesión registrada acabó a las 23:51.

(La sesión se reanudó, no obstante, después de que yo dejara mi cuaderno. Durante un intercambio espontáneo, Seth transmitió algunas intuiciones sobre su propio origen y sus aspectos creativos, y sobre por qué la personalidad de Jane hace posible el surgimiento de un Seth. Y hubo más cosas. No escribí lo que se dijo, y como es usual acabé deseando haberlo hecho –quizás tengamos tiempo de recuperarlo en alguna sesión.

(Siempre me he encontrado con que el material parece como difuminarse a menos que de alguna manera sea registrado en el momento. Una de las razones para esto –he pensado a menudo–, es que Jane no es la única que está en trance durante una sesión –el receptor [yo mismo, por ejemplo] también lo está, a su propia manera. Cuando las conexiones entre Seth y su audiencia se rompen, el material se queda en cierto grado "abandonado" en esa área de encuentro común.)

Sesión 629, 29 de noviembre, 1972
21:28 Miércoles

(*Como normalmente sucede en esta época del año, hemos empezado a saltarnos algunas sesiones programadas. Jane y yo suponemos que probablemente a partir de ahora se celebrarán de forma irregular hasta enero de 1973; esto se debe en parte a nuestras vacaciones, que disfrutamos mucho, y en parte porque esta época nos parece un momento natural de descanso –aunque Jane planea seguir con sus clases de escritura y de percepción extrasensorial.*

(La primera parte de esta sesión está borrada. Seth reanudó el dictado del libro para el capítulo 6 a las 21:59.)

Vuestra sociedad no cuenta con ningún marco verdaderamente adecuado para tratar con alguna eficacia a personas como Augusto.

Un psicoanalista quizá consideraría que Augusto es un esquizofrénico y lo clasificaría con precisión así, pero esa denominación básicamente no entraña ningún significado. Si el psicoanalista, después de un tiempo, lograra convencer a Augusto de que su estado actual se debe a cierto suceso específico inhibido en el pasado, y si el psicoanalista fuera un hombre intuitivo y comprensivo, quizás Augusto cambiara sus creencias lo suficiente como para que se efectuara algún tipo de "curación". Entonces recordaría oportunamente un suceso de tales características y exhibiría las emociones esperadas cuando lo volviera a experimentar. Por desgracia, indefenso como estaba en su estado actual, sin Augusto Dos, quizá simplemente recurriría a su "alter ego" para demostrarle al bueno del médico que con él no se juega.

La cuestión era entonces ayudar a Augusto a afrontar las consecuencias del comportamiento de su otro yo, de modo que pudiera aceptarlo como una parte de su identidad completa.

Cuando Augusto Dos asumía el control del cuerpo, la composición química variaba considerablemente. Presentaba diferencias significativas con respecto al estado hormonal normal de Augusto. Estos cambios químicos eran provocados por el cambio de creencias que ocurría, y no al revés.

(*Pausa a las 22:08. Ver el material sobre las hormonas y las creencias en la sesión 621 del capítulo 4.*)

Si se hubiera alterado químicamente a Augusto Dos, habría vuelto a la personalidad de Augusto Uno, pero el cambio habría sido artificial –transitorio y posiblemente muy peligroso.

La medicación inhibiría a la fuerza y químicamente las tendencias, pero el problema persistiría, y es muy posible que de ello surgieran tendencias abiertamente suicidas, o bien

inclinaciones suicidas más ocultas, que producirían ataques a órganos vitales.

En ocasiones estos casos se tratan dentro de otro marco de referencia, en el cual se consideraría que Augusto estaba poseído por una entidad independiente "maligna" cada vez que Augusto Dos tomaba el poder. Ahora bien, repito que, si Augusto cambiara de algún modo sus creencias, es posible que incluso dentro de ese marco se efectuara algún tipo de curación. Pero, al mismo tiempo, los peligros y las dificultades convertirían a esa curación en algo relativamente imposible.

Si un sanador creyera que Augusto está poseído y lo convenciera de ese "hecho", entonces sus creencias conjuntas quizá funcionaran durante un tiempo. El primer paso sería convencer a Augusto de que se encontraba bajo el dominio de una entidad malvada; el segundo, deshacerse del intruso. El problema es que el trabajo dentro de ese marco hace que la estructura del yo se debilite aún más, ya que las características normalmente reprimidas de Augusto Dos son rechazadas para siempre. Augusto tendría que ser siempre "bueno", pero se sentiría siempre vulnerable a cualquier otra invasión parecida de maldad. Se podrían producir los mismos resultados anteriores: Un aumento de las tendencias suicidas u otro tipo de conducta autodestructiva.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:23. "Cuando todo esto comenzó [a finales de 1963], todo este hablar en trance", dijo Jane, "solía sentir que no había nada más que una palabra disponible a la vez, sin nada antes o después de ella –pero ahora siento bloques enteros de material tan solo a la espera de ser entregados. Como pasa con ese material sobre los Oradores de esta noche, temprano*[*]*. Es así cada vez más a menudo....". Antes de la sesión Jane había sido consciente de nuevo de varios canales de información disponible de parte de Seth.*

(*Lo retomamos a las 22:45.*)

Dictado: Afortunadamente, la mente y el cuerpo humanos son mucho más flexibles, duraderos y creativos de lo que normalmente se cree. Muchos casos como los de Augusto nunca salen a la luz porque las personas implicadas se curan por sí mismas. A veces esto se logra cuando dicha persona elige pasar por una experiencia traumática –a menudo una parte de la personalidad planea este curso de acción deliberadamente, mientras que la otra cierra los ojos. Estos sucesos pueden parecer desastres o casi desastres, pero pueden movilizar lo suficiente a la personalidad entera, de modo que pueda sobrevivir. En un momento crítico de mucha tensión, la personalidad puede recomponerse de nuevo.

Estos episodios graves de recomposición normalmente no implican una larga enfermedad –aunque pueden hacerlo–, sino más bien acontecimientos como puedan ser los accidentes graves. La dificultad puede exteriorizarse como una costilla rota, por ejemplo, en vez de un yo roto, y a medida que el cuerpo se recompone tiene lugar la asimilación necesaria de creencias.

Los métodos empleados son muy diversos, pues cada individuo es único. En ocasiones se recurre a un método de curación que consiste en extraer y separar fragmentos de cada una de las partes de la personalidad que se encuentran en conflicto, para formar así una estructura psicológica definida que pueda comunicarse con ambas partes, actuar como árbitro, y reconciliar las creencias opuestas que sostiene cada una.

Esto se realiza muchas veces sin que la personalidad principal se dé cuenta de lo que realmente está ocurriendo. De vez en cuando se utiliza la escritura automática o el tablero ouija. Los dos son métodos para desvelar creencias conscientes invisibles –es decir, creencias que se aceptan conscientemente en un momento dado, y que se rechazan deliberadamente en otro momento.

Si a una persona que emplea estos métodos se le dice que su escritura procede de un

* [Nota de Robert:] Jane se refería aquí a la parte de la sesión que ha sido retirada, y a los comentarios de Seth en ella sobre el trabajo que queremos hacer para traducir materiales de los primeros Oradores: "Los manuscritos de los Oradores están en vuestro futuro, y como os dije, conllevarán un considerable trabajo –una labor amorosa". Ver las notas que siguen a la sesión 623 en el capítulo 5, y consultar también el capítulo 17 de *Habla Seth*.

demonio o del diablo, o de un espíritu maligno, entonces esas creencias invisibles se entierran aún más hondo. Toda búsqueda en el interior de la mente se convierte en algo espantoso y peligroso, ya que podría conducir a promover una "invasión" así.

Pues bien, dicha invasión es normalmente la aparición repentina de creencias previamente no aceptadas, muy conscientes pero invisibles, ocultas, que de pronto aparecen como ajenas. En muchos casos el concepto de posesión hace la situación aún más preocupante. A menudo es más fácil afrontar la idea de que la responsabilidad de estas ideas corresponde a otra entidad o ser. En todos los casos semejantes al de Augusto, se trata de un problema de creencias no asimiladas. En vez de adoptar este comportamiento comparativamente drástico, dichas creencias pueden expresarse a través de diversas partes del cuerpo. Por desgracia, un sistema médico que principalmente trata los síntomas solo anima al paciente a proyectar dichas creencias en nuevos órganos, por ejemplo, después de haber sacrificado otros órganos en las operaciones.

Las soluciones residen en la mente consciente –no me cansaré de insistir en ello– y en esas creencias que aceptáis sobre la naturaleza de la realidad y, especialmente, sobre la naturaleza de vuestro ser.

Si bien el trabajo principal tiene que hacerlo la persona en cuestión, puede encontrar ayuda procedente de varias fuentes, tanto internas como externas. Cada dato recibido se interpretará como útil y se empleará, y será eficaz, a menos que vuestras creencias os induzcan a pensar, quizá, que todo el mundo está contra vosotros, o que es imposible ayudaros, o que no merecéis esa ayuda. Las ideas de este tipo pueden dificultar toda ayuda, pero instintivamente la buscaréis y la utilizaréis cuando sea posible.

Podéis hacer un descanso o acabar la sesión, como prefieras.

(*"Haremos el descanso".*

(23:15. Elegí el descanso para poder ver si Jane todavía quería que yo le preguntara a Seth algo sobre las ideas que ella había comentado antes de la sesión. Al principio ella estaba cansada, pero entonces ya había revivido considerablemente; no obstante, decidió prescindir de las preguntas y acabar la sesión.)

Sesión 630, 11 de diciembre, 1972
21:26 Lunes

(*Jane y yo nos sentamos para la sesión sobre las 21:15. A las 21:25 ella me comunicó inesperadamente que acababa de "recibir" el título de un libro que yo voy a escribir:* A través de mis ojos[61]. *Se quedó muy sorprendida, y yo también. Al principio, dijo Jane, interpretó su información [¿de Seth?] como que yo escribiría un capítulo con ese título para uno de sus libros. Pero entonces se dio cuenta en seguida de que se trataba de mi propia obra.*

(Se supone que va a expresar mi punto de vista sobre la experiencia de Seth, y cómo ha influido o modificado mis ideas sobre el arte, la vida, etc. Entonces, mientras Jane me contaba todo esto, anunció que Seth estaba llegando justo en ese momento, algo de lo más inusitado por lo que se refiere al proceder de nuestras sesiones regulares. Se quitó las gafas...)

Bien, el libro debería titularse: "A través de mis ojos", y debería ser tuyo, para que trataras a tu manera muchas áreas importantes. Tienes facultades para escribir, como sabes.

Debería contener tu versión de nuestra experiencia conjunta: Tu propia explicación filosófica de ello, las cuestiones que despierta en tu mente, tus observaciones sobre Ruburt como Jane y en nuestros estados de trance. En otras secciones del libro tendrías que explicar tus propias ideas acerca de la creatividad tal como tú la sientes dentro de ti –las diferencias y similitudes entre tu experiencia cuando pintas un cuadro a partir de la inspiración "habitual", y cuando en primer lugar percibes una impresión psíquica que desemboca en un cuadro. Deberías incluir algunas

61 "Through My Eyes".

ilustraciones, desde un boceto hasta el cuadro final.

Reflexiona sobre la experimentación, y observa la naturaleza del color en la consciencia habitual y en la de los estados alterados. Presta atención al color en tus sueños, también. Deberías examinar tus propias ideas sobre las personas que pintas, y por qué, si sientes fascinación por los retratos, no sueles emplear modelos.

El libro puede incluir parte del material que te he dado sobre arte a través de diversos canales, y cómo lo has aplicado. Esta obra puede ir seguida de otra que incluya las sesiones que tienen que ver principalmente con el arte, pero también con otras áreas artísticas, tales como la naturaleza y el origen de las inspiraciones.

Te he facilitado un esquema que sé que puedes seguir. Además, debería resultarte divertido escribir el libro y combinar tus capacidades para escribir y pintar. El título es bueno y el libro se venderá. Podrías lograr un contrato por adelantado, y escribirlo te va a servir también como incentivo para tu pintura. Estoy siendo astuto ahora.

(*"¿Ah sí?". Intenté provocar un poco a Seth entonces.*)

Realmente. Pues esto te va a hacer soslayar algunos de tus complejos en lo referente a la pintura, y te reportará una fuerza renovada para pintar espontáneamente (*con humor*). También lo considerarás una obra de valor, y harás lo propio con tu experiencia. Sé que el impulso por sí solo producirá furtiva y automáticamente unos cuadros excelentes, que querrás utilizar. No te diré de qué manera en particular esto incide en algunos de tus problemas ahora, o cuáles están implicados. Sugiero que hagas un resumen, un esquema, y unas cuantas páginas de inicio –digamos un capítulo más o menos.

Ahora haremos una pausa, y esta es mi pequeña sorpresa para los dos.

(*"Ya te digo. Gracias".*

(*21:42. "Estoy tan sorprendida que ni siquiera me he vuelto a poner las gafas", exclamó Jane, tras haber salido del trance. Ninguno de nosotros había pensando en un proyecto así, lo que no quiere decir que la idea de hacer un libro sobre Seth, al menos en parte, no se me hubiera pasado por la cabeza de forma ocasional.*

("Estoy realmente sorprendida cuando algo como esto me sucede en una sesión", dijo Jane. "Es tan diferente de lo que he estado pensando, o haciendo. Puedo ver una sección central del libro ahora mismo, con tus ilustraciones. Y puedo ver el retrato de Seth en la contraportada". Ella apuntó por encima de su hombro izquierdo hacia donde la pintura –que está reproducida en El material de Seth*– está situada, colgando en nuestro salón, justo detrás de su mecedora.*

(Lo retomamos de la misma manera animada a las 21:58.)

Entonces: Este libro será un buen anuncio del siguiente libro que haré –y si incluyes lo que te he dicho en el libro que estoy haciendo ahora, los lectores empezarán ya a esperar con ganas tu libro.

(*"Eso es muy taimado".*)

Así que inclúyelo en *La naturaleza de la realidad personal*, ya que esto marca el nacimiento del libro en tu realidad personal.

Esta noche tenía varias cosas en mente. Algunas de las preguntas de Ruburt serán contestadas en nuestro próximo capítulo, que comenzaremos ahora. Luego os haré más comentarios de carácter personal.

Capítulo 7: La carne viva

(*Pausa a las 22:01. Nuestro teléfono comenzó a sonar. El sonido traspasó las dos puertas cerradas que hay entre el estudio de Jane y el salón, donde estábamos. No me gustaba interrumpir la sesión así que lo dejé sonar –sintiéndome incómodo mientras tanto. Jane, en trance, parecía no escuchar.*

(Ella recibe cada vez más llamadas en estos días. Ahora, cuando alguno de nosotros contestamos al teléfono, estamos preparados para hablar con una persona de cualquier parte del país. Por ejemplo esta mañana temprano Jane respondió a una llamada de la parte de la Sierra Nevada californiana.)

Dictado: Capítulo 7: "La carne viva".

Concédenos un momento... A menudo las personas exageran, y olvidan que las ideas poseen su propia vitalidad. Estas personas crean divisiones donde básicamente no hay ninguna. Consideran las ideas como propiedades completamente mentales, separadas de su concepto del cuerpo. Creen que las ideas residen en su cabeza. ¿Quién, por ejemplo, se imagina que una idea está viva en su codo, en la rodilla, o en el dedo del pie?

Por lo general, las personas creen que las ideas tienen poco que ver con la carne viva. La carne parece física y las ideas no. Aquellos más propensos a amar el intelecto trazan a menudo una separación innecesaria entre el mundo de los conceptos y el de la carne.

Si bien es cierto que el cuerpo es la materialización viva de una idea, también es verdad que estas ideas forman un cuerpo vivo, activo y con capacidad de reacción. El cuerpo no es meramente una herramienta a ser utilizada; no es solo un vehículo del espíritu; es el espíritu en la carne. Vosotros imponéis vuestras ideas sobre él y afectáis en buena medida a su salud y bienestar a través de vuestras creencias conscientes. Pero el cuerpo está compuesto de átomos y moléculas vivas, que reaccionan[62]. Tienen sus propias consciencias vivas en la materia, su impulso para existir y mantenerse dentro del marco de su propia naturaleza. Componen las células, y estas se combinan para formar los órganos. Los órganos poseen dentro de sí mismos las consciencias combinadas de cada una de las células que los componen, y a su manera los órganos perciben su propia identidad.

Tienen un propósito –la función que cumplen dentro del organismo en conjunto. Esta cooperación de consciencias persiste, de modo que tenéis una consciencia corporal que es vital, que se esfuerza por mantener su propio equilibrio y salud.

Así pues, la sustancia del cuerpo no debería ser considerada como un resultado metafísico, sino como una gestalt viva de carne con capacidad de reacción. En otras palabras, vuestro cuerpo está compuesto de otras criaturas vivas. Si bien vosotros organizáis este material vivo, posee su derecho propio al cumplimiento[63] y a la existencia. No sois un alma encerrada en barro inerte.

La "casa de barro" no se deteriora inmediatamente en cuanto la abandonáis. Se desintegra a su propio ritmo. Deja de estar organizada dentro de vuestro dominio, y la vida de sus átomos, moléculas y células se traslada a otras formas naturales vivas. Vuestra percepción consiste meramente en aquello de lo que vosotros os percatáis. Pero incluso los átomos y las moléculas poseen su propia visión sutil y aprecian su entorno a su manera. El mismo poder que mueve vuestra mente forma vuestro cuerpo.

No existe ninguna diferencia entre la energía que moldea vuestras ideas y la energía que hace crecer una flor, o la que os cicatriza un dedo si os quemáis. El alma no existe como entidad separada de la naturaleza. No se arroja a la naturaleza. La naturaleza es el alma hecha carne, en cualquiera de sus materializaciones. La carne es tan espiritual como el alma, y el alma es tan natural como la carne. En vuestros términos, el cuerpo es el alma viviente. Ahora bien, el alma puede vivir

62 "... is composed of living, responding atoms and molecules".
63 "fulfillment".

–y lo hace– de muchas formas –algunas físicas y otras no–, pero mientras sois materiales, el cuerpo es el alma viviente. El cuerpo se sana a sí mismo constantemente, lo que significa que el alma en la carne se sana a sí misma. A menudo el cuerpo está más cerca del alma que la mente, porque crece automáticamente como lo hace una flor, confiando en su naturaleza.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:27. El ritmo de Jane había sido bueno. Esto era el final del trabajo para el libro. Tras el descanso Seth dio dos páginas de datos para Jane y para mí, y la sesión acabó a las 23:01.*)

Sesión 631, 18 de diciembre, 1972
21:37 Lunes

(*Habíamos pasado la primera parte de la noche podando nuestro árbol de navidad. Ahora que estaba terminado y con las luces multicolor brillando entre las ramas y el espumillón, estábamos listos para la sesión. Bajo las ventanas de nuestro salón, un carpintero golpeaba con fuerza un marco de puerta para reparar el daño en la planta baja que había causado la inundación del pasado junio [ver la sesión 613 del capítulo 1]. Además, el suelo de nuestra casa resonaba ahora con un sonido adicional de martillo; pero nada de esto duró demasiado ni interfirió con la sesión.*)

Entonces...

(*"Buenas noches, Seth"*.)

… para comenzar el dictado: La existencia física es valiosa por muchas razones; una de ellas es que la carne responde al pensamiento y es a la vez muy resiliente, resistente[64]. Gracias a ciertas pautas[65] incorporadas, aunque a veces la consciencia del cuerpo refleje vuestras imágenes negativas, también luchará automáticamente contra ellas.

Debéis recordar que vivís siempre en un entorno natural, lo que significa que vuestros pensamientos son tan naturales, digamos, como los rizos de vuestro pelo. En lo que quizás os parezca una extraña analogía, compararé vuestros pensamientos con virus[*], ya que están vivos y siempre presentes, reaccionan, y poseen su propia clase de movilidad. Desde el punto de vista físico, al menos, los pensamientos se propulsan químicamente y viajan atravesando el cuerpo universal[66], tal como hacen los virus por vuestra forma temporal.

Los pensamientos interactúan con el cuerpo y se convierten en parte de él al igual que lo hacen los virus. Algunos virus poseen un gran valor terapéutico, y en ocasiones el cuerpo físico les permite entrar porque sabe que contrarrestarán a otros que en ese momento no son beneficiosos.

Los que son considerados virus dañinos siempre están presentes dentro del cuerpo. Muy raramente sois vulnerables a ellos excepto en una pequeña proporción, a pesar de que en el interior albergáis en todo momento vestigios de los virus más mortales. Los propios virus sufren transformaciones completamente insospechadas por los médicos. Si un virus desaparece y se

---

64 "resilient". La palabra utilizada es "resilient", "resiliente", que traducimos esta vez por dos: "resistente" y "resiliente".

Podemos ver, por ejemplo en la wikipedia, y en el caso de la ecología, que «la resiliencia, en ecología, es la capacidad de las comunidades y ecosistemas de absorber las perturbaciones sin alterar significativamente sus características de estructura y funcionalidad, pudiendo regresar a su estado original una vez que la perturbación ha cesado». https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(ecología)

Y en psicología: https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicología)

65 "guidelines".

* [Nota de Robert:] Según los científicos, los virus son unidades ultramicroscópicas que pueden provocar enfermedades en plantas y animales [Nota del revisor: *podemos añadir la observación de que, hoy en día –y como el propio Seth dirá en parte más abajo– se sabe que los virus son "ladrillos" fundamentales para la vida en general, la vida como sistema. Así pues, el aspecto "maligno" está demasiado subrayado por nuestra cultura, ya que necesitamos a toda costa encontrar "enemigos" donde proyectar y reforzar nuestra culpa artificial*]. Se multiplican solo al asociarse con células vivas, y se cree que son tanto organismos vivos como proteínas complejas. Pocos científicos, sin embargo, otorgarían el mismo valor a los pensamientos.

66 "travel through the universal body".

descubre otro, nunca se sospecha que el primero pudo haberse transformado en el segundo –y, no obstante, eso es lo que ocurre mediante ciertas alteraciones de carácter natural.

Así pues, los virus pueden ser benignos o mortales, según la condición, el estado y las necesidades del cuerpo en un momento dado. Se sabe que a menudo una enfermedad puede curar otra; en ocasiones, si se la deja en paz, una persona pasará de una enfermedad grave a una serie de otras enfermedades menos graves, que aparentemente no guardan relación alguna con el problema original.

Ahora bien, en el contexto del conocimiento común occidental, y con la introducción de los fármacos modernos, os encontráis en una especie de dilema. El cuerpo sabe cómo tratar con los fármacos "naturales" que proceden directamente de la Tierra, tanto si son molidos o hervidos, picados o cocidos al vapor. Pero una amplia variedad de fármacos "manufacturados" son desconocidos para la estructura innata del cuerpo, lo cual puede conducir a activar poderosos mecanismos de defensa que se dirigen contra el fármaco en vez de hacerlo contra la enfermedad en sí. En esos casos debéis utilizar otra medicina para contrarrestar la que acabáis de tomar.

(*21:58.*) No estoy sugiriendo que no visitéis a los médicos o que no toméis medicamentos de esa naturaleza, si creéis en la estructura de la disciplina médica que el mundo occidental ha desarrollado. Vuestros cuerpos se han acostumbrado a ella por el uso de estos medicamentos desde el momento del nacimiento. Hay muchas víctimas, pero aun así es el sistema que habéis elegido, y vuestras ideas forman vuestra realidad. No muere nadie que no haya tomado la decisión de hacerlo, y no se acepta ninguna enfermedad a ciegas. En pocas palabras, los pensamientos pueden considerarse como virus invisibles, portadores, chispas que incitan reacciones no solo dentro del cuerpo sino en todo el sistema físico tal como lo conocéis.

Vuestros pensamientos son tan naturales y reales como las células del cuerpo, e interactúan entre ellos como lo hacen los virus. Mientras os encontráis en esta realidad no existe separación entre lo mental, lo espiritual y lo físico. Si creéis que la hay, no comprendéis lo suficiente la espiritualidad de la carne o la realidad física de vuestro pensamiento.

Podéis hacer un descanso.

(*22:06 a 22:29.*)

Entonces: Tal como mencioné, los pensamientos son tan naturales como lo es cualquier parte del cuerpo. Son tan parte de la naturaleza como los sentimientos; pero, si establecéis una división arbitraria –al considerar a los pensamientos como mentales y distinguirlos de lo físico–, entonces vuestro cuerpo os brindará un reflejo más fiel de vuestro ser que el que os ofrezcan vuestros pensamientos.

En el funcionamiento espontáneo del cuerpo podéis ver la fácil movilidad del alma, el "llevarse bien con aquello que soy"[67], lo cual es una indicación de la libertad interna del alma y, a la vez, de un sentido innato de dirección. Todas las partes de la realidad corporal son versiones en la carne de la realidad del alma, así como cada parte del universo exterior refleja una interior. El universo interior es tan vivo, natural y cambiante como el mundo exterior. Los fenómenos físicos son solo un fragmento de lo que es la naturaleza, y todas las realidades son naturales.

En vuestros términos, las probabilidades son extensiones y variaciones de ese principio de crecimiento que es tan evidente en vuestra realidad cotidiana[68]. Dicho crecimiento es una manifestación natural que florece en vuestra área particular de actualidad[69], observable para

67 "... 'going with that which I am'...".
68 Obviamente, por ejemplo: el crecimiento gratuito de las plantas, los niños... o del inmenso número de especies de animales que hay en el planeta a lo largo de los millones de años de "evolución"..., etc.
69 "actuality": recordar que, aunque es aquí significa "realidad", como Seth no usa la palabra "reality" sino "actuality", y debido a lo que ya vimos en el anterior libro en torno a los conceptos de las probabilidades... casi siempre conservaremos o registraremos con una nota o con una traducción ("actualidad", en este caso) las apariciones de la raíz "actual-" en el dictado en inglés de Seth.

vuestros sentidos. Pero insisto en que existen otras manifestaciones totalmente naturales de ese principio, aunque algunas solo podéis vislumbrarlas de forma distorsionada porque no percibís ciertas condiciones que también son "naturales". Las probabilidades os involucran en un rico crecimiento y desarrollo psicológico que, aunque presente, no percibís en vuestro "terreno"[70]. Cualquier tipo de existencia tiene lugar dentro del contexto de la naturaleza, y la naturaleza incluye al alma. Simplemente sucede que vuestra definición de "naturaleza" es demasiado limitada.

Es natural vivir después de la muerte, y es natural devolver el cuerpo a la Tierra y [entonces] formar otro. Es natural que vuestros pensamientos sean tan rápidos, tan vivos y con tanta capacidad de reacción como los virus. Es natural que tengáis yoes probables así como existencias reencarnatorias[*].

Cuando consideráis que las ideas son mentales y están al margen de la naturaleza, os sentís separados de la naturaleza misma. Cuando imagináis la vida después de la muerte como algo no natural o sobrenatural, os sentís separados, aislados y perplejos. Debéis tratar de comprender que existen distintos tipos de naturaleza dentro de la Naturaleza. Vuestra vida física –vuestra naturaleza humana–, hablando en vuestros términos, depende de un tiempo en el cual no existíais. Debéis comprender que, en este sentido, no ser[71] es tan natural como ser físicamente. Vuestra existencia antes y después de la muerte es un fenómeno tan normal como vuestra vida actual.

Fin del dictado. ¿Quieres un descanso ahora?

(*"Sí".*)

Entonces continuaré en otro hilo.

(*22:55. Jane había estado bien disociada. La casa se había quedado en calma hace mucho tiempo –una situación algo inusual en esos días, por lo que veíamos. Después del descanso, Seth comentó mi cuadro y dio algo de material para otros que no estaban involucrados en este libro. La sesión acabó a las 23:35.*)

Sesión 632, 15 de enero, 1973
21:00 Lunes

(*Hemos tenido una serie de días cálidos y brillantes durante este mes, así que el suelo no tenía nieve. Nuestro árbol de navidad ya no está, aunque lo mantuvimos hasta la pasada semana. Jane tiene clase ahora mismo, ahí detrás. Aunque hemos tenido unas pocas sesiones breves sobre diferentes temas durante las vacaciones de navidad, este es el primer material que Seth nos ha dado sobre su libro desde el 18 de diciembre –y, al reanudar de una forma tan fácil el dictado para el capítulo 7, nos ha recordado lo inmune que es a nuestras nociones temporales.*

(El trabajo psíquico de Jane ha derivado en un constante, aunque modesto, crecimiento del correo, y gradualmente nos hemos ido quedando bastante lejos de poder responder las cartas. Recientemente Seth nos dijo que iba a dictar "una bonita carta" que podríamos enviar a quienes nos escribieran, para añadir a la nota más personal que quizá pudiéramos escribir para ellos –pero aún no hemos obtenido esta carta.)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth".*)

De momento, dictado: Como la mayoría de vosotros sabéis, los átomos que componen vuestras células, así como las células mismas, mueren y se sustituyen constantemente. La materia de los órganos internos cambia, y aun así, estos siempre mantienen su forma. Su identidad resta intacta.

---

70 Como por ejemplo cuando se dice que un equipo de fútbol juega "en su campo", en su "terreno" ("home ground").

* [Nota de Robert:] No acabé esta breve nota hasta junio de 1973: Seth comenta el tema de las probabilidades en los capítulos 14 y 15, y el de la reencarnación en el capítulo 19, aunque los dos temas se mencionan en otras partes del libro. Véanse también *El material de Seth* y *Habla Seth*.

71 "not being".

También vuestra propia identidad está segura en medio de todos estos nacimientos y muertes que vuestro yo consciente no advierte. Se conserva la memoria de todas sus experiencias. Cada célula recuerda su pasado aunque todos sus componentes hayan sido sustituidos y se estén sustituyendo continuamente[*].

Al igual que las células tienen su propia memoria, también la mente consciente tiene un tipo de memoria más manifiesta. Vuestros pensamientos conscientes actúan como gatillos, pues activan los dos tipos de memoria. Dentro de vuestro ser físico, por tanto, cada suceso "pasado" –feliz, expansivo, traumático o trágico–, queda registrado indeleblemente. Dicho en vuestros términos, este es vuestro material de trabajo, la memoria de vuestro ser físico desde el momento de su concepción en forma corpórea. En vuestra memoria hay complejas organizaciones y marcos asociativos, tanto en las profundidades de la estructura celular como en los niveles más elevados de vuestra actividad consciente.

Anteriormente comparé los pensamientos con los virus (*en la última sesión*). Pensad en ellos como células electromagnéticas vivientes, que solo difieren de las células físicas del cuerpo en la naturaleza de su materialización. Vuestros pensamientos dirigen el funcionamiento global de las células de vuestro cuerpo, aun cuando no sepáis conscientemente cómo funcionan estas células. Este trabajo es inconsciente.

A su modo, cada célula física es un cerebro en miniatura, con memoria de todas sus experiencias individuales y de su relación con otras células y con el cuerpo en conjunto. En vuestros términos esto significa que cada célula funciona con una imagen innata de toda la historia del cuerpo –pasada, presente y futura.

Ahora bien, esta imagen está en constante cambio y es móvil. Una alteración en una sola célula es percibida al instante por la consciencia corporal (la consciencia combinada de las células), que también percibe el efecto futuro. Esta información se utiliza junto con todos los demás datos del cuerpo, y se realiza una predicción.

(*21:21.*) Luego se lleva a cabo una evaluación de esta predicción del cuerpo, y en más niveles de lo que me resulta posible explicar. Brevemente, la imagen se "muestra" en un escenario invisible donde se encuentran el espíritu y la carne. Dicho escenario no es un lugar, naturalmente, sino un estado interno de consciencia gestalt. Este estado se activa por medio de diversas interacciones que tienen lugar en las partes más insondables del cuerpo. Se forman estructuras magnéticas. Se crean en un nivel físico mediante cierta activación de los nervios donde "se saltan" los patrones normales, por así decirlo, y se forman imágenes. Los nervios y las estructuras celulares de sus terminaciones toman imágenes[72]. Todas estas imágenes se reúnen y se utilizan para formar la imagen general del estado del cuerpo.

Estas no son imágenes tal como vosotros las concebís, sino información sumamente codificada, impresa electromagnéticamente, que no se mostraría como imágenes al ojo físico. En cualquier caso, solo el cuerpo puede percibirla. Y este procedimiento es tan superior a cualquier cosa que conozcáis, que por tanto el cuerpo realmente toma[73] imágenes precognitivas de su condición futura –como si la situación actual del cuerpo fuera proyectada hacia el futuro.

Esta imagen predictiva[74] se contrasta después con dos modelos. En primer lugar, se coteja

---

* [Nota de Robert:] Podemos definir la célula como una diminuta unidad de protoplasma, muy compleja. Normalmente se compone de un núcleo, una materia viva semifluida, y una membrana. Las ideas de Seth acerca de la memoria celular añaden muchas nuevas dimensiones...

72 Como cuando se dice que tomamos una fotografía.

73 Igualmente, diciéndolo rápido: toma "fotografías" del futuro, de la condición futura en que se encontraría el cuerpo.

74 Como vemos, nos está diciendo que el cuerpo y sus células, en tanto que esa cierta "matriz" de luz/sonido interior, etc., que es dicho cuerpo... está enredado en una labor colosal, en una especie de *análisis predictivo* que tiene en cuenta las probabilidades, etc.

Por tanto, es como si el cuerpo "percibiera" el "tiempo" de otra manera, o incluso lo moldeara de algún modo... y así, esa "percepción" o comprehensión del tiempo es en parte la "sustancia" misma de esa "matriz de

con el estándar de salud ideal del cuerpo en su caso individual –su propio máximo cumplimiento o realización[75]. Luego se coteja con la imagen del cuerpo que le envía el yo consciente, e instantáneamente se establecen una serie de correlaciones. En un marco organizativo que sería por supuesto la envidia de los mayores avances tecnológicos, las comunicaciones van y vienen con gran rapidez. El cuerpo realiza cualquier cambio que sea necesario para que las dos imágenes estén alineadas con el estado corporal del momento.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*21:35. "Seth nos concedió una pausa porque sí", dijo Jane. "Ya tiene preparado mucho más. Creo que también podría hablar sobre aquel libro que compramos la semana pasada, por lo menos un poco".*

(El libro al que se refería Jane es una recopilación de experimentos con ritmos biológicos animales y humanos. Aún no lo hemos acabado de leer, pero desde nuestros puntos de vista ya estamos cuestionando algunas de las conclusiones que hacen en él. Creemos que Seth ofrece continuamente una visión mucho más profunda de lo que son estos ritmos. Lo retomamos a las 21:42.)

Hasta cierto punto, hay un equilibrio incorporado. El cuerpo es muy sensible entonces al pensamiento consciente, pero posee su propio sistema innato de autopreservación, y su propia imagen de cumplimiento, que le sirve de guía[76].

Supongamos que a la edad de cuatro años sufristeis un grave accidente, a las 3:20 de la tarde. Estaba nevando, y vuestra madre hacía un pastel en ese momento. Imaginad que os quemasteis gravemente una mano. A pesar de que veinte años después –digamos– todo el tejido de esa mano ha sido completamente reemplazado, la identidad dentro de cada una de esas nuevas células actuales recuerda esa lesión.

A esa misma hora os ocurrieron multitud de otros sucesos en distintas tardes, tanto antes como después de aquella. Las células de vuestra mano contienen en su interior recuerdos que dejarían deslumbrada a vuestra mente consciente si los contemplara. Sin embargo, las células de vuestra mano de 27 años no son físicamente para nada las mismas células que experimentaron todos esos sucesos anteriores. Pero, en alguna capa profunda de sensación[77], se conserva constancia de los estímulos y las reacciones que fueron experimentados en todas esas incontables tardes "del pasado". Sin duda, algunos de estos recuerdos se revivirán y afectarán a lo que consideráis vuestra experiencia a los 27 años. Son vuestros pensamientos conscientes y hábitos los que regulan cuáles de estos recuerdos se entremezclarán en el torbellino del presente.

Vosotros dais conscientemente las señales para la reacción. No es a la inversa. Los sucesos del pasado no se inmiscuyen de esta manera a menos que sean atraídos por las expectativas y pensamientos conscientes que están en vuestra mente. (*Pausa.*) Estos recuerdos inconscientes se activan según vuestras creencias actuales. Os sentís plenos y renovados cuando vuestros pensamientos despiertan sensaciones corporales y sucesos físicos felices, o bien os deprimís al hacer volver a la consciencia sucesos corporales desagradables del pasado.

Aunque por supuesto, ambos tipos de situaciones pueden ser beneficiosos, según sea el caso. Una constatación consciente de un peligro puede por ejemplo traer a la memoria toda la información referente a situaciones similares, de modo que el cuerpo pueda abordarla a partir de su vasta reserva de memoria viva. Pero los pensamientos desagradables constantes ponen al cuerpo en

---

luz", esa matriz de comunicación interna). En los siguientes libros Seth retoma este tema, y añade pequeños matices. Ver también por ejemplo la siguiente analogía, en el mundo del ser humano: https://es.wikipedia.org/wiki/Análisis_predictivo

75 "its own greatest fulfillment".

76 "The body is so responsive to conscious thought that it has its own innate system of self-preservation and its own guiding image of fulfillment".

77 "some underground of sensation".

un estado de agitación que no es “realista”, y a la vez lo obligan a reactivar esos viejos patrones.

(*Larga pausa a las 22:01, con los ojos cerrados.*) La carne viva se percata muy bien de ciertos hechos que a nivel consciente a vosotros se os escapan. Sabe que muere y renace constantemente, y que aun así se conserva. Utilizo los términos “muere” y “renace” porque son los que entendéis, pero el cuerpo no. El cuerpo va y viene sin dejar de ser siempre él mismo. No se siente inferior o menguado cuando una célula muere, porque ya se encuentra en el proceso de formar una nueva.

Por un momento pensad en vuestro cuerpo como si fuera una gran célula en el instante de su nacimiento. Vosotros, el yo más amplio, tenéis muchos cuerpos, y cada uno se convierte en otro cuando uno muere y otro renace; pero Vosotros (con mayúscula) conserváis vuestra identidad y vuestra memoria así como lo hace hasta la más pequeña célula en vuestro cuerpo actual.

Esto es meramente una analogía, pero explica el concepto que vuestro cuerpo tiene de sí mismo, pues el cuerpo como totalidad sabe que “muere”, como lo saben las partes de las que se compone, y también es consciente de su transformación “futura”. Dentro de este marco, protege y conserva su propia estabilidad y supervivencia.

En un nivel de vuestro ser existe una zona común donde la consciencia corporal confluye con esa consciencia superior[78] de la cual surge vuestra propia identidad. Esta es la zona de vuestro ser donde el alma y la carne se unen, tanto en el tiempo como fuera de él.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:13 a 22:25.*)

Entonces: Como sois conscientes de ser, formáis vuestra realidad física a través del pensamiento consciente.

Me doy perfecta cuenta de que me repito una y otra vez al hacer esta afirmación, pero es necesario recordaros que no estáis a merced de sucesos inconscientes. Contáis con la sabiduría innata del cuerpo, y siempre tratará de corregir vuestros errores.

Estas sugerencias de corrección adoptarán muy diversas formas –algunas serán muy físicas, según vuestro parecer, y otras vendrán por otros medios. Es posible que el cuerpo empiece a pediros cierto tipo de alimentos, por ejemplo, o bien aire fresco o ejercicio. Estos son ejemplos sencillos, pero más adelante seremos más específicos.

Tal vez tengáis sueños que os insten a tomar una dirección específica, o que os muestren las áreas que requieren algunas correcciones. A menudo estos sueños pueden producir cambios de conducta tanto si los recordáis por la mañana como si no. Si pedís sueños que os indiquen la dirección que debéis seguir, los tendréis. Pero si los pedís y a la vez no creéis en la naturaleza terapéutica de los sueños, cortocircuitaréis cualquier actividad así. En ese caso no sois honestos con los contenidos de vuestra mente consciente, pues os decís esto: “Tendré un sueño para que me ayude, pero no creo que pueda tener un sueño así”.

Cada vez que os preocupa vuestra salud, debéis elegir qué rumbo seguir. La carne viva es vuestra, es la materialización de vuestra alma, y a través del cuerpo el alma os facilitará las respuestas que necesitáis. En el próximo capítulo comentaremos los métodos que pueden utilizarse para renovar y sanar el cuerpo, y que os ayudarán a conseguir que, desde el interior de la forma física, surjan aquellos recuerdos y experiencias que más beneficiosos sean para vosotros. Para lograr un mejor resultado debéis recordar que las ideas están tan vivas como las células de la mano.

Fin del capítulo. Este fue un capítulo de transición. Haremos una breve pausa, y empezaremos con el próximo capítulo, o daremos alguna información de carácter personal, como prefiráis.

(*“Mejor el material personal, creo”.*

(*22:40. Durante la pausa Jane recibió ciertas intuiciones de parte de Seth con respecto al*

78 “higher consciousness”.

capítulo 8: Por ejemplo, que cuando se activaban buenos pensamientos de la vida actual de una persona, estos atraían pensamientos similares de sus personalidades reencarnatorias. Esta idea era muy interesante, aparte de reconfortante. No podía recordar ahora que Seth haya presentado este concepto así alguna vez. [Una nota añadida después: Y según fueron las cosas, no comenzó a aludir a ello hasta el capítulo 10.]

(Como sucede a menudo, el material "personal" que siguió al descanso tenía una buena aplicación general para todos, y Jane decidió usarlo para ciertas cosas en clase de percepción extrasensorial. Acabamos a las 23:26.

(Cuando Jane leyó la primera página de esta sesión después de que yo la pasara a máquina, comentó: "Da la impresión de que distorsioné esa parte sobre la 'muerte' de los átomos. No creo que deba decirse así. Seth debe de saber mucho al respecto. Todo lo que recuerdo es que la materia no puede crearse ni destruirse. Y esas partículas en las que se dividen los átomos y que se liberan como radiación no 'mueren', por lo que yo sé – aunque ¿pueden evolucionar?...".

(En nuestra realidad, la primera ley de la termodinámica dice que la energía (la materia) puede transformarse de una forma a otra pero que no puede crearse ni destruirse. Aunque una reacción química dé como resultado una nueva sustancia, el peso total de los ingredientes implicados sigue siendo prácticamente el mismo; en dichas reacciones normales, la cantidad de materia que se convierte en calor es infinitesimal. En términos matemáticos, Einstein reveló que la masa y la energía son equivalentes: Cuando una se "destruye" la otra se "crea".

(Nos hemos interesado especialmente en este material desde que Seth se refirió a las "muertes" de los átomos y moléculas en la sesión 625, en el capítulo 5, pero no hemos pedido más detalles porque este asunto se va algo fuera del alcance de este libro. En física se "sabe" por ejemplo que el protón, una partícula elemental del núcleo atómico, posee una vida excepcionalmente larga en años: El número 1 seguido de veinticuatro ceros [o más]. Cuando Seth acabe Realidad personal *tenemos la intención de pedirle que reconcilie estos datos de nuestro mundo con los supuestos esenciales, o acuerdos básicos, de su propia realidad.*

(Al mismo tiempo, Jane y yo hemos leído estos días que los físicos están empezando a cuestionarse la inmutabilidad de "leyes" tan rígidas como las que se aplican en la termodinámica, en los principios de causalidad, etc., y afirman que o bien estas leyes son erróneas o requieren una revisión...

(Quienes se interesen por este tema pueden ver en la sesión 625 los comentarios de Seth acerca del sonido electromagnético interno y los valores de luz, así como su material sobre las unidades EE [energía electromagnética] en el capítulo 20 de Habla Seth.)

Capítulo 8:
Salud, buenos y malos pensamientos, y el nacimiento de "demonios"

Sesión 633, 17 de enero, de 1973
21:14 Miércoles

(*Esta noche le pregunté a Jane si Seth dictaría la carta que nos prometió para adjuntar a nuestra correspondencia. Nos sentamos para empezar la sesión a las 21:05. Al mismo tiempo empezó a sonar con fuerza la sirena de los bomberos de la ciudad; luego escuchamos más sirenas.*

(Nota: Jane dedicó hoy gran parte de sus horas de trabajo a releer su manuscrito, El universo físico como elaboración de ideas*, y escribir nuevos materiales relacionados con él. Recibió el original en un estado trascendente durante la noche del 9 de septiembre de 1963. Este suceso marcó el inicio de su actividad psíquica; casi diez años después de su concepción, la obra le sigue sirviendo como "piedra angular", y hoy mismo Jane descubrió en dicha obra algunos conceptos que había pasado por alto. Para más información sobre* El universo físico...*, ver* El material de Seth *y* Habla Seth.)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Entonces: Empezaremos con una carta:

Estimado/a amigo/a:

Aprecio tu interés en mi trabajo y en las sesiones. También soy consciente de tu necesidad, tan natural y humana, de traducir la filosofía a la vida y la acción diarias.

Las ideas son no obstante herramientas que puedes usar a tu propio modo. Cuanto más a menudo emplees estos utensilios mentales, con mayor eficiencia desarrollarás tus dotes únicas. Normalmente puedes pedir ayuda a amigos, confidentes, médicos, psicólogos o psíquicos. Según "dónde te encuentres", cualquiera de estas personas podría ayudarte.

Aunque tal ayuda pueda ser valiosa, el tipo de valor que yo ofrezco es de naturaleza distinta. A grandes rasgos, uno de mis mensajes más importantes es simplemente este: "Eres una personalidad multidimensional, y en tu interior reside todo el conocimiento sobre ti, sobre tus retos y problemas, que puedas necesitar. Otros pueden ayudarte a su manera, y en ciertos niveles de desarrollo esta ayuda es necesaria y buena. Pero mi misión es recordarte el increíble poder de tu ser, y animarte a que lo reconozcas y lo emplees".

Para este fin, a través de Ruburt desarrollo el material de Seth, y diversos libros que persiguen este propósito. En mi libro actual, *La naturaleza de la realidad personal*, incluyo técnicas que permitirán que tú y otros miles de personas empleéis estas ideas en la vida diaria, para enriquecer la vida que conocéis y ayudaros a comprender y a solucionar vuestros problemas.

Aunque en este momento no lo adviertas, el mayor regalo que te puedo dar es reafirmar la integridad de tu propio ser. Lo digo también porque soy consciente de tu situación actual al igual que lo son otras partes de tu propia entidad.

Ruburt tiene un tiempo limitado, y hay mucho que requiere su atención. No puede contestar personalmente todo el correo que recibe, pues su trabajo y el mío se resentirían. Yo conozco tu carta y he redactado esta nota para hacerte saber que te tengo en mente, y que automáticamente se te envía energía cuando se recibe tu carta, y cuando se envía esta respuesta. La energía ayudará a liberar tu propia capacidad curativa y de comprensión, o te ayudará en cualquier otro aspecto en que necesites ayuda.

Dicha energía está siempre disponible, tanto si me escribes como si no. Esta energía está constantemente a tus órdenes. Si me crees, te darás cuenta de que otras personas pueden actuar a lo sumo como intermediarios, y que en este sentido no los necesitas, ya que la

energía está siempre a tu disposición en tu vida. Simplemente te doy lo que ya es tuyo.

Seth

(*"Gracias".*)

Ahora concédenos un momento; y este es el final de nuestra carta. Quizá queráis enviársela a algunas personas y a otras no. De otras podríais encargaros vosotros mismos.

(*21:36. Creemos que es interesante incluir en este libro la carta de Seth, ya que recalca la importancia de las creencias.*)

Dictado: Probad a realizar un sencillo experimento, y los resultados hablarán por sí solos. Pensad en un suceso triste de vuestra vida. Pronto seguirán sentimientos similares, y por asociación surgirán repentinamente y con nueva frescura los recuerdos de otros episodios desagradables, reviviréis escenas, fragancias y palabras quizás medio olvidadas.

Vuestros pensamientos activarán los sentimientos adecuados. Por debajo de la consciencia, también estimularán la memoria de las células, que conservan la huella de los estímulos recibidos durante estos sucesos. Hasta cierto punto, la memoria celular se reaviva, y el cuerpo en su totalidad reconoce su estado en aquel momento.

Si insistís en estos pensamientos de aflicción, reactiváis ese estado en el cuerpo. Pensad en uno de los sucesos más agradables de vuestra vida, y se producirá también lo mismo que lo dicho anteriormente pero a la inversa. Esta vez los recuerdos asociados son agradables, y el cuerpo cambia consecuentemente.

Recordad que estas asociaciones mentales son cosas vivas. Son estructuras invisibles de energía, creadas por procesos tan válidos y complicados como la organización de un grupo de células. En general tienen menos duración que las células, aunque no siempre es así. Pero vuestros pensamientos forman estructuras tan reales como las células, si bien su composición es distinta porque no poseen la solidez física que vosotros conocéis.

Así como las células vivas tienen una estructura, reaccionan a los estímulos y se organizan siguiendo su propia clasificación, lo mismo hacen los pensamientos. Los pensamientos se desarrollan por asociación. Atraen magnéticamente a otros similares a ellos, y, como si fueran extraños animales microscópicos, rechazan a sus "enemigos", es decir, a otros pensamientos que amenacen su propia supervivencia.

(*Dos automóviles equipados con sirenas atronadoras pasaron rápido por nuestra calle, pero a Jane no pareció molestarle. Se han oído otras alarmas en el trasfondo de esta sesión.*)

Siguiendo con esta analogía, vuestra vida mental y emocional forma un marco compuesto por dichas estructuras, las cuales actúan directamente sobre las células de vuestro cuerpo físico.

Volvamos por un momento a Augusto, ya que es un excelente ejemplo de cómo los pensamientos y las creencias, que aparentemente son cosas no físicas, pueden afectar y alterar la imagen corporal. Y podéis hacer un descanso.

(*21:55. Jane salió del trance rápidamente. Repitió la idea que había expresado varias veces últimamente: que aunque Seth haya acabado con la información sobre Augusto bastante abruptamente en el capítulo 6, planeaba regresar a ello ocasionalmente en el libro.*

(Le pregunté sobre el título del capítulo 8. Jane pensaba que ya lo tenía; pero aunque ya tuviera atisbos de ello, no podía verlo claramente. Las sirenas continuaban, y me evocaron animales merodeando en la distancia. Mientras las escuchábamos tomamos un libro que un miembro de la clase de percepción extrasensorial se había dejado la pasada noche. Trataba de filosofía y religión en la India. "Oh, déjalo", dijo Jane cuando empecé a hojearlo. "Esta es una de esas veces en las que Seth podría dar un montón de material sobre ese libro", con lo que ella quería decir que ahora tenía más de un canal disponible.

(Siguió explicando que, en su manera de pensar, el libro era "más traicionero[79] *que un montón de mentiras claras, porque la verdad que instintivamente sientes que contiene podría llevarte a aceptar las distorsiones más grandes que también contiene...".*

(Lo retomamos a las 22:14.)

Bien, en primer lugar, a Augusto siempre le habían dicho: "Piensas demasiado. Deberías dedicarte a algo físico, un deporte, salidas al aire libre". Estas afirmaciones, repetidas continuamente y sumadas a otras condiciones que se dieron en su infancia, le hicieron temer por su propia actividad mental. También creía él que no valía nada, así que ¿cómo podrían ser buenos sus pensamientos?

Los sentimientos de violencia se acumularon a una edad muy temprana, pero en su familia no había ninguna forma aceptable de liberar los sentimientos agresivos normales. Cada vez que estos crecían y explotaban violentamente, Augusto se convencía aún más de su naturaleza inaceptable. Durante algún tiempo en su adolescencia trató por todos los medios de ser "bueno". Esto supuso la desaparición de pensamientos o impulsos de inspiración sexual, agresivos o simplemente poco convencionales. Invirtió una cantidad considerable de energía en inhibir estas partes de su experiencia interna. Sin embargo, los sucesos internos rechazados no desaparecieron: Crecieron en intensidad y se mantuvieron separados de sus pensamientos normales "más seguros".

De este modo, Augusto en realidad creó una estructura mental cuya organización seguía los principios que mencioné antes del descanso. En otras circunstancias y teniendo otras características, otra persona podría haber dañado un órgano físico literalmente atacándolo, así como igualmente podría ser asaltada por un virus (*enfáticamente*). Pero, debido al temperamento y naturaleza particulares de Augusto, y a su creatividad innata y no desarrollada, formó una estructura en vez de destruir otra.

En su estado normal solo aceptaba las creencias que consideraba que se esperaban de él. Tal como mencioné (*en la sesión 628 del capítulo 6*), hubo una época, antes de que su estado crítico se desarrollara, en la que los pensamientos de su "yo bueno" y los de su "yo malo" competían por su atención, y el cuerpo se esforzaba deseperadamente en reaccionar a conceptos siempre cambiantes y a menudo contradictorios.

(*Pausa.*) Lo que se desarrolló finalmente fue una situación en la que los grupos conflictivos de creencias y sentimientos se iban alternando, aunque Augusto mantenía intacta su integridad durante la mayor parte del tiempo. Pero esas creencias que él rechazaba eran, por atracción, instantáneamente captadas por la otra estructura mental –compuesta, insisto, por ideas y sentimientos combinados en lo que podríais considerar como una organización celular invisible, con todas sus capacidad es para reaccionar.

En su estado normal Augusto creía en su propia impotencia, pues no se permitía ninguna acción agresiva normal, y se sentía muy débil. Las creencias activaban la memoria celular corporal, debilitando al cuerpo y obstaculizando su función. Pero durante un tiempo, mientras disminuía la representación, el cuerpo permanecía estable. Se conservaba un equilibrio que satisfacía los propósitos de Augusto.

Aun así temía que el cuerpo se descontrolara y cometiera una acción violenta, porque él era naturalmente consciente de la fuerza de los pensamientos y sentimientos rechazados. Cuando sobrevenía una crisis o cuando se abandonaba a la desesperación, se producía una aceleración que él fingía no advertir, y aparecía Augusto Dos.

(*22:35.*) Augusto Dos rebosaba de poder, ya que Augusto consideraba el poder como algo incorrecto y lo había apartado de lo que consideraba como su yo normal. Pero Augusto sabía que el cuerpo necesitaba la vitalidad que le había negado. Por tanto hacía su aparición Augusto Dos, con sus ideas de un poder, vigor y superioridad extraordinarios (*más alto y sonriendo.*). Yo mantengo a

79 "insidious".

raya a mis Augustos; espero que vosotros también...

(*"Sí".*)

… y a las fantasías de heroísmo excepcional y los recuerdos de todas esas ideas que el propio Augusto rechazaba.

La acción agresiva que Augusto había olvidado oportunamente, se la recordaba ahora Augusto Dos con exuberante júbilo. Como resultado de ello, la naturaleza química del cuerpo se revitalizaba al instante, y mejoraba enormemente el tono muscular. Se producían cambios en la cantidad de azúcar en la sangre, y una alteración del flujo de energía en todo el cuerpo.

Cuando Ruburt mantuvo una entrevista con Augusto, advertí que el joven identificaba a Augusto Dos con el lado izquierdo de su cuerpo. En su estado normal, esa parte del cuerpo contenía más tensión que la derecha.

Con Augusto Dos, la tensión se descargaba y el flujo de energía se estabilizaba después del estallido inicial de actividad. Cuanto más actuaba Augusto Dos, no obstante, más débil se volvía la posición de Augusto, un hecho que era reconocido tanto por este como por Augusto Dos. Augusto se veía obligado así a acumular pensamientos y emociones reprimidos por una situación que no podía afrontar, y ello provocaba entonces el surgimiento de Augusto Dos. El cuerpo se comporta tal como creáis que debe comportarse, así que Augusto y Augusto Dos, con sus pautas de conducta alternadas, hacían que el cuerpo reaccionara de formas muy distintas.

Olvidaos ahora de que en este caso haya ocurrido tal división, e imaginad en cambio vuestros pensamientos y sentimientos sucesivos. Cuando os sentís débiles, estáis débiles. Cuando os sentís felices, vuestro cuerpo se beneficia de ello y se fortalece. El caso de Augusto muestra simplemente de forma exagerada los efectos de las creencias sobre la imagen física. Si os decís: "Bueno, a partir de ahora solo tendré buenos pensamientos, y por tanto estaré sano, e inhibiré mis pensamientos 'malos', o me limitaré a pensarlos", entonces, a vuestra manera, estáis haciendo lo que hizo Augusto. Él comenzó a creer que algunos de sus pensamientos eran tan malvados que había que hacerlos desaparecer de alguna manera. Así que la respuesta no es inhibir lo que consideráis que son malos pensamientos, o presuponer que son terribles.

El capítulo se va a llamar "Salud, buenos y malos pensamientos, y el nacimiento de 'demonios'". Y podéis hacer vuestro descanso.

(*22:55. El trance de Jane había sido profundo, su ritmo bueno, aunque recordaba haber escuchado las sirenas. Continuaban ahora, aunque no podíamos ver ningún brillo destellando –pongamos por ejemplo de un fuego– en el cielo de la sección oeste de la ciudad. Lo retomamos de la misma manera activa a las 23:15.*)

Entonces: Vuestras creencias sobre lo que es deseable y lo que no, lo que es bueno y lo que es malo, no pueden separarse del estado de vuestro cuerpo. Vuestras ideas de los valores pueden ayudaros a tener buena salud o pueden provocar una enfermedad, pueden haceros conocer el éxito o el fracaso, la felicidad o la tristeza. Pero cada uno de vosotros interpretará esta última afirmación según su propio sistema de valores. Tendréis ideas definidas sobre lo que significa el éxito o el fracaso, o sobre lo que es bueno o malo.

Así pues, vuestro sistema de valores está constituido por vuestras creencias sobre la realidad, y esas creencias forman vuestra experiencia. Supongamos que creéis que, para ser "buenos", debéis tratar de ser perfectos. Quizás os hayan dicho, o hayáis leído, que el espíritu es perfecto, y por ello penséis que vuestro deber es reproducir en la carne ese espíritu perfecto lo mejor que podáis. Para lograr este fin tratáis de negar todos los pensamientos y emociones imperfectos. Vuestros propios pensamientos "negativos" os aterran. Es posible que también creáis lo que os he dicho –que los pensamientos crean la realidad– y que os asustéis aún más de los pensamientos o actitudes de naturaleza agresiva. Tal vez tengáis tanto miedo de herir a alguien que apenas os atreváis a moveros. Intentar ser siempre perfecto puede ser mucho más que una molestia –puede ser

desastroso debido a vuestra confusión.

La palabra "perfecto" encierra muchas trampas. En primer lugar presupone algo acabado que no admite cambio ni movimiento, y excluye por tanto cualquier desarrollo o creatividad.

El espíritu siempre está en un estado de devenir, de cambio continuo, y, tal como vosotros lo entendéis, no tiene fin, ya que no tuvo ni tiene un punto de inicio. Ruburt dijo hace poco que, si había algo de lo que estaba seguro acerca de la realidad física, era que distaba mucho de ser perfecta, entendida de esa manera. Y otro tanto se aplica al espíritu, pues, para cumplir el requisito de perfección, tendría que estar en un estado tal que ya no fuera posible realización o creatividad alguna.

Vuestros pensamientos existen. Podéis estar de acuerdo con ellos o no, de la misma forma en que consideráis a una tormenta, por ejemplo. Por sí solos, los pensamientos son tan variados, espléndidos, triviales, aterradores o gloriosos como un huracán, una flor, una inundación, un sapo, una gota de lluvia o la niebla. Los pensamientos son perfectamente ellos mismos. Si los dejáis, van y vienen solos.

Sois vosotros, con vuestra mente consciente, quienes debéis elegir entre estos pensamientos los que queréis que conformen vuestro sistema de creencias (*con atención*), pero ello no implica que finjáis no ver algunos. A veces quizá deseáis que un día lluvioso se vuelva soleado, pero no os quedáis mirando por la ventana y negando que está lloviendo, que el aire está frío y el cielo cubierto.

El hecho de que aceptéis la lluvia como una realidad presente no significa que tengáis que creer que todos los días son tormentosos ni que convirtáis esa idea equivocada en parte de vuestras creencias sobre la realidad. Igualmente, no debéis fingir que no hay ningún pensamiento "oscuro". Tampoco debéis considerar como un hecho que todos vuestros pensamientos, si se los deja seguir su curso, vayan a ser turbios, ni debéis tratar de esconderlos.

Así como algunas personas tienen miedo de las serpientes, e incluso de las especies más inofensivas, y no ven su belleza y su lugar en el universo, otras se asustan de ciertos pensamientos, y por tanto son ajenos a su belleza y a su lugar en la vida mental.

Dado que tenéis todo tipo de pensamientos, hay razones para ello, al igual que existen todo tipo de accidentes geográficos. Dentro de vuestra realidad es tan necio negar la existencia de ciertos pensamientos como lo sería, por ejemplo, fingir que los desiertos no existen. De ese modo negáis las dimensiones de la experiencia y reducís vuestra realidad. Esto no significa que tengáis que coleccionar lo que consideráis pensamientos negativos, como tampoco deberíais pasar un mes en un desierto si no os apetece. Lo que significa es que , dentro de la naturaleza, tal como la entendéis, nada es gratuito ni existe para que se finja que no está ahí.

Y con esto basta. Ahora puedes acabar la sesión o hacer vuestro descanso, como prefieras.

(*"Odio decirlo, pero sería mejor acabarla"*.

(Jovialmente.) Entonces añadiré: Te dije que no habría problemas con el libro. Dile a Ruburt que dije eso –¿pero quién me escucha? Aunque está escuchando mejor últimamente, y sigue una buena pista... Os deseo una entrañable buena noche.

(*"Gracias Seth, buenas noches"*.

(23:44. Solo nuestro propio cansancio fue lo que me llevó a acabar la sesión; aunque con toda seguridad Seth sería capaz de continuar indefinidamente. Había sido un largo día para nosotros. Y ahora hasta las sirenas se habían callado.

(Las observaciones jocosas de Seth sobre "el libro" se referían a este. En cierto material reciente borrado, él ha dicho algo sobre la inicial incertidumbre que Jane sentía ante la idea de firmar un contrato para la publicación de estas obras psíquicas antes de que fueran producidas. Tam Mossman, que es el editor de Jane en Prentice-Hall, ha leído los primeros seis capítulos de Realidad personal *[que así lo llamamos], y le ha escrito a Jane una carta muy alentadora*.)

Sesión 634, 22 de enero, 1973
21:19 Lunes

(*Como aún no había terminado de pasar a máquina la sesión 633, Jane me pidió que le leyera las últimas dos páginas de mis notas.*)

Entonces: Dictado: Cada persona tiene una definición ligeramente distinta de las emociones "negativas". Una persona puede considerar agradables y divertidos los pensamientos sexualmente estimulantes, mientras que otra los podría considerar impuros, malos, insanos o desfavorables en algún sentido.

Algunas personas se imaginan con facilidad en una pelea en la que derrotan sin piedad al "demonio" de su adversario. Los mismos pensamientos quizá provoquen en otro hombre un intenso terror y profundos sentimientos de culpa. Pero este mismo hombre, que en condiciones normales no tendría fantasías de esta naturaleza, quizás en tiempos de guerra se imagine matando al enemigo con intensos sentimientos de dicha y rectitud sagradas.

(*Pausa.*) Lo que a menudo se olvida es la naturaleza real de la agresividad, que en su sentido más puro significa acción enérgica. Esto no implica necesariamente fuerza física, sino el poder de la energía dirigida hacia la acción material.

Desde vuestro punto de vista, el nacimiento es quizá la agresión más enérgica[80] de que sois capaces en vuestro sistema de realidad (*enfáticamente*). De la misma forma, el desarrollo de una idea en su realización temporal es el resultado de la agresión creativa. Es imposible tratar de borrar toda agresividad, pues ello haría desaparecer la vida tal como la conocéis.

(*Pausa a las 21:34.*) Cualquier intento de debilitar el flujo de verdadera agresión da como resultado una pseudoagresión distorsionada, desigual y explosiva, que provoca guerras, neurosis individuales y muchos de vuestros problemas en todas las áreas.

La agresividad normal fluye según intensos patrones de energía, y proporciona fuerza[81] motriz a todos vuestros pensamientos, tanto si conscientemente los consideráis positivos como negativos, buenos o malos. (*Muy decididamente.*) Es el mismo impulso creativo el que los hace aparecer a todos. Cuando consideráis que un pensamiento es bueno, normalmente no lo cuestionáis y dejáis que siga su curso. En cambio, cuando consideráis que un pensamiento es malo o indigno de vosotros, u os avergonzáis de él, tratáis de negarlo, de detener su curso y refrenarlo. Pero no es posible contener la energía, aunque creáis que podéis hacerlo. Simplemente la acumuláis, de modo que sigue creciendo y buscando su cumplimiento o realización[82].

Tal vez me digáis: "Supongamos que tengo ganas de matar a mi jefe, o de echar veneno en la taza de té de mi marido; o, peor aún, de colgar a mis cinco hijos en el tendedero en vez de las toallas. ¿Estás diciendo que simplemente debería seguir mis pensamientos?".

Comprendo vuestra difícil situación. La verdad es que, antes que veros "acosados" por tales ideas, que os parecen aterradoras y no naturales, reprimís una infinita variedad de ideas menos drásticas que podríais haber expresado de forma segura y natural en la vida diaria. Vuestro problema, por tanto, no está en cómo tratar la agresividad normal, sino en cómo manejarla cuando ha quedado sin expresarse, rechazada y negada durante un periodo muy largo de tiempo. Más adelante en este libro hablaremos sobre los métodos adecuados para ello. Aquí quiero señalar simplemente la diferencia entre la agresividad natural saludable, y el surgimiento explosivo y distorsionado de la agresión reprimida.

Cada uno de vosotros tiene que descubrir por sí mismo esas zonas en las que reprime enérgicamente sus pensamientos, ya que allí habrá muchos bloqueos de energía. De todo ello hablaremos en una sesión posterior.

80 "... the most forceful aggression..."
81 "power".
82 "fulfillment".

Por ahora consideremos esta energía retenida. Conscientemente, la mayor parte de las personas la temen –no la reprimieron porque la consideraran buena. Cuando utilizo la palabra "reprimida" no quiero decir olvidada, o enterrada en la consciencia, o fuera de todo alcance. Quizás pretendáis hacer como si ese material estuviera oculto, pero se encuentra dentro del alcance de vuestro discernimiento consciente. Solo tenéis que buscarlo con sinceridad y organizar lo que encontréis.

Es muy fácil "ver" y al mismo tiempo no ver esta información, sencillamente porque no reunís todos los datos. Nadie puede obligaros a hacerlo, desde luego. Para ello debéis tener un sentido de la valentía y de la aventura; debéis deciros que no os dejáis intimidar por ideas que al fin y al cabo os pertenecen a vosotros, pero que no son vosotros.

Pues bien, a menudo se dice que el hombre cree en los demonios porque cree en los dioses. La verdad es que el hombre empezó a creer en los demonios cuando empezó a sentir una sensación de culpa. La propia culpa afloró con el nacimiento de la compasión.

Los animales poseen un sentido[83] de justicia que no comprendéis, y junto a este innato e inocente sentido de integridad existe una compasión biológica, entendida desde los más profundos niveles celulares.

Dicho en vuestros términos, el hombre es un animal que se eleva por sobre esta condición y desarrolla a partir de sí mismo determinadas facultades animales hasta su nivel más elevado; y ya no lo hace mediante ciertas especializaciones físicas del cuerpo (de nuevo, hablando en vuestros términos[84]), sino que, a partir de sus necesidades, de sus deseos y de su bendita agresividad natural, crea unas estructuras internas que tienen que ver con los valores, el espacio y el tiempo. En diversos grados, toda criatura posee este mismo ímpetu[85].

(*Pausa a las 22:02.*) ¿Quieres un descanso? Se me olvidó.

(*"No, estoy bien". El ritmo de Seth-Jane era bastante lento.*)

Dicha labor supone que el hombre debe escapar de los aspectos autorreguladores y precisos del instinto, seguros pero limitadores. El nacimiento de la mente consciente, tal como vosotros la entendéis, requiere que la especie asuma el libre albedrío. Entonces, los procesos innatos que resultaban perfectamente suficientes tuvieron que ser reemplazados, y se convirtieron en sugerencias[86] en vez de normas[87].

La compasión "ascendió" desde la estructura biológica a la realidad emocional. La "nueva" consciencia aceptó su logro incipiente –la libertad– y tuvo que afrontar la responsabilidad por las acciones a un cierto nivel consciente, y el nacimiento de la culpa[88].

Un gato que traviesamente mate a un ratón y se lo coma no es malo, no se siente culpable. En niveles biológicos, ambos animales lo comprenden. La consciencia del ratón, guiada por el conocimiento innato del dolor inminente, abandona su cuerpo. El gato aprovecha la carne caliente. El ratón mismo ha sido depredador al igual que presa, y ambos animales comprenden la situación de una forma muy difícil de explicar.

(*Según Seth-Jane transmitía este material, mi mente regresó varios años atrás a un día de verano cuando tenía en torno a 11 años de edad. Yo estaba con mis dos hermanos en la parte de atrás de la casa en la que crecimos, en un pequeño pueblo no muy lejos de Elmira. El gato de nuestro vecino, Mitzi, había capturado un ratón de campo. Jugaba con él en la hierba; con sentimientos encontrados yo contemplaba a Mitzi, de quien estaba muy encariñado, mientras*

83 "sense".
84 Recordemos que, como ha habido una referencia temporal (en ese "ya") Seth introduce de nuevo la coletilla "en vuestros términos", pues el tiempo no es lo que parece.
85 "... this same impetus resides throghout all creaturehood.".
86 "suggestions".
87 "rules".
88 "... and was faced with responsibility for action of a conscious level, and with the birth of guilt".

bloqueaba todos los intentos de escapar del aterrorizado ratón, hasta que finalmente, habiendo terminado con su juego, se lo comió...

(El episodio de Mitzi me evocó a su vez una serie de pequeños poemas que Jane escribió hace pocos años. Mucha gente los llama Haiku –esa forma japonesa de hacer versos– pero tan solo tienen un aire cercano a esa categoría. Tenemos varios de ellos colgados en nuestras paredes, y entre ellos este:

El gato se come al ratón.
Ninguno existe.
No se lo digas[89].

(El tiempo había sido excepcionalmente cálido por algunos días. Ahora había comenzado a caer una suave lluvia, durante la sesión, y se veía algún resplandor de rayos de alguna tormenta, seguido por un retumbar de truenos por toda la ciudad.)

En ciertos niveles tanto el gato como el ratón comprenden la naturaleza de la energía vital que comparten, y –en esos términos– no están celosos de su propia individualidad. Esto no significa que no luchen por sobrevivir, sino que llevan incorporado un sentido inconsciente de unidad con la naturaleza <u>por el cual reconocen que no se perderán ni desaparecerán en ella</u> (*calmadamente resuelto*).

El hombre, siguiendo su propio curso, eligió salirse conscientemente de ese marco. Así pues, el nacimiento de la compasión sustituyó al conocimiento innato de los animales; la compasión biológica se convirtió en una comprensión emocional[90].

El cazador, habiendo perdido en mayor o menor medida la "cortesía" animal, se vio forzado a identificarse emocionalmente con su presa. Matar es ser matado. El equilibrio de la vida lo sustenta todo. Debe aprender a un nivel consciente lo que ya sabía desde siempre. Este es el significado íntrínseco y el único real de la culpa[91], y su marco natural.

(*Pausa larga.*) Así pues, debéis preservar la vida conscientemente, como los animales la preservan inconscientemente.

Podéis hacer vuestro descanso. Lo siento.

(*"Está bien. Es muy interesante".*

(22:27. Este había sido uno de los trances más largos de Jane, y también uno profundo, aunque recuerda haber escuchado los truenos cuando le pregunté sobre ello. Estaba ansiosa por que le leyera el material dado por Seth, pero entonces: "Oh, espera un momento... ya estoy empezando a captar más, y quiero levantarme y moverme un poco primero". Para darle un respiro salí fuera a buscar a nuestro gato más viejo, Willy. El más joven, Rooney, estaba dentro. Lo retomamos a las 22:44.)

Entonces: Las interpretaciones y los usos que se le han dado a esta culpa tan natural han sido espantosos.

La culpa es el otro lado de la compasión. Su propósito original era el de permitiros que en un nivel consciente[92] sintierais compasión por vosotros mismos y por otras criaturas, de modo que pudierais controlar conscientemente lo que antes solo se manejaba a nivel biológico. En este sentido, por tanto, la culpa posee una sólida base natural; pero, cuando se pervierte y se utiliza o se entiende mal, adquiere esa energía aterradora de cualquier fenómeno básico incontrolado[93].

(*Pausa.*) Si os creéis culpables por leer cierta clase de libros, o porque os complacéis con ciertos pensamientos, estáis corriendo particulares riesgos. Si creéis que algo es incorrecto, lo será

89 "The cat eats the mouse. / Neither exist. / Do not tell them.".
90 "emotional realization".
91 "... the intrinsec and only real meaning of guilt and its natural framework.".
92 "... on an aware level...".
93 "... runaway basic phenomenon.".

en vuestra experiencia, y lo consideraréis negativo. De modo que iréis acumulando una culpa “no natural”, una culpa que no merecéis pero que aceptáis y que por tanto creáis.

Normalmente no os sentiréis orgullosos de nada que creéis guiados por la culpa. Si creéis firmemente en una salud débil, puede que empleéis esta energía reprimida en atacar un órgano físico –y la vesícula biliar, por ejemplo, se puede poner “mala”. Según sea vuestro propio sistema de creencias, tal vez confiéis en la integridad de vuestro cuerpo y en cambio proyectéis esa culpa sobre otras personas –sobre algún enemigo personal, o sobre alguna raza , credo o color en particular.

Si sois religiosos y estrictos en vuestras creencias, tal vez culpéis a un demonio por vuestro comportamiento. Al igual que el cuerpo crea anticuerpos* para regularse a sí mismo, crearéis “anticuerpos” mentales y emocionales, ciertos pensamientos “buenos” que os protejan de las fantasías o ideas que consideráis malas.

Si estos instintos incorporados se dejan a su aire, el cuerpo básicamente se autorregula. No mata todos los glóbulos rojos si en un momento dado tiene demasiados. Procede con sentido común. Pero, al temer los pensamientos negativos, soléis rechazar toda agresividad normal, y al menor indicio reunís vuestros anticuerpos mentales para que entren en acción. Al actuar así, tratáis de repudiar la validez de vuestra propia experiencia. Si no percibís vuestra realidad individual, nunca os daréis cuenta de que la creáis, y de que, por tanto, podéis cambiarla. Este rechazo de la experiencia, y la retención de energía que ello implica, hace que se acumule una culpa “no natural” e innecesaria. El propio cuerpo no puede comprender estos mensajes de retención, y expresa su conocimiento corporal del momento tal como lo está experimentando. (*Con resolución.*) En estas situaciones, gritáis mentalmente que no sentís lo que sentís.

Debido a su posición, la mente consciente puede invalidar los mensajes del cuerpo durante cierto tiempo. Pero la energía contenida y acumulada tratará de hallar una salida. El más pequeño e inocente símbolo de esa materia reprimida puede entonces producir una conducta en vosotros que parece estar fuera de toda proporción con respecto al estímulo.

En más de una ocasión quizás hayáis tenido ganas de decirle a alguien que os dejara en paz, pero os contuvisteis para no herir sus sentimientos; temisteis ser maleducados a pesar de que la ocasión fuera tal que vuestro comentario bien podría haber sido entendido y aceptado con tranquilidad. Dado que no aceptáis vuestros sentimientos, y menos aún los expresáis, en la siguiente ocasión podríais explotar aparentemente sin motivo e iniciar una pelea completamente injustificada.

(*23:10.*) En este caso la otra persona no tiene ni idea de por qué reaccionáis así, y se encuentra profundamente herida. Y por tanto, vuestra culpa crece. El problema está en que las ideas de lo que es bueno y malo están íntimamente ligadas con vuestra composición química, y no podéis separar los valores morales de vuestro cuerpo.

Cuando creéis que sois buenos, el cuerpo funciona bien. Estoy seguro de que muchos de vosotros diréis: “Trato constantemente de ser bueno, pero en cambio tengo una salud horrible. ¿Cómo es esto posible?”. Si examináis vuestras creencias, la respuesta será evidente: Tratáis de ser tan buenos precisamente porque creéis que sois malos y que no valéis nada.

Los demonios de cualquier clase son el resultado de vuestras creencias. Nacen de la creencia en una culpa “no natural”. Podéis personificarlos, e incluso encontrarlos en vuestra experiencia; pero aun así siguen siendo el resultado de vuestra enorme creatividad, si bien obedecen a vuestra culpa y a vuestra creencia en ella.

Si os despojarais de los distorsionados conceptos de la culpa no natural y aceptarais a cambio la antigua sabiduría de la culpa natural, no habría guerras. No os mataríais unos a otros absurdamente. Entenderíais la integridad de cada órgano de vuestro cuerpo y no tendríais necesidad

* [Nota de Robert:] Los anticuerpos son proteínas fabricadas en el cuerpo con el fin de neutralizar sustancias tóxicas. Aquí, una vez más, Seth postula la existencia de equivalentes mentales internos de los fenómenos orgánicos.

de atacar a ninguno de ellos.

Esto, evidentemente, no significa que al cuerpo no le llegue su hora de morir. Significa que comprenderíais que los ciclos del cuerpo siguen a los de la mente, siempre en cambio y en desarrollo, con un estado de salud cambiante pero manteniendo siempre una espléndida unidad dentro de la forma del cuerpo. No tendríais enfermedades crónicas. A grandes rasgos e idealmente, el cuerpo se desgastaría gradualmente , aunque mostrando una resistencia mucho mayor de la que muestra ahora.

Hay no obstante muchas otras condiciones físicas que tienen que ver con vuestras creencias conscientes. Por ejemplo, quizá creáis que es mejor morir rápidamente de un ataque de corazón. Vuestros propósitos individuales son diferentes, así que podéis dirigir las experiencias de vuestro cuerpo de formas muy diversas.

Hablando en términos generales, estáis aquí para expandir vuestra consciencia, para aprender las formas que puede adoptar la creatividad bajo la dirección del pensamiento consciente. La mente consciente[94] puede cambiar sus creencias, y por tanto puede alterar en gran medida su experiencia corporal...

(*Me quedé momentáneamente con los ojos cerrados, y Seth me pilló...*

(Sonriendo.) Puedes cambiar tu experiencia: Puedes hacer un descanso o acabar la sesión, como prefieras.

(*"Haremos el descanso"*

(23:32 a 23:48.)

La culpa natural es pues la manifestación humana del sentido corporal inconsciente de justicia e integridad que poseen los animales. Significa: No matarás más de lo necesario para tu sustento físico.

No tiene nada que ver con el adulterio o con el sexo. Sí que contiene unas cuestiones inherentes[95] que solo se aplican a los seres humanos, que no tendrían significado alguno para otros animales en el marco de su experiencia. Estrictamente hablando, la traducción del idioma biológico al vuestro es tal como lo señalamos; pero interpretado con más cuidado se lee de este modo: No cometerás violación.

Los animales no necesitan semejante mensaje, naturalmente, ni este puede traducirse de forma literal, pues vuestra consciencia es flexible y debe dejarse un cierto margen para vuestra propia interpretación.

Una mentira descarada puede constituir o no una violación. Un acto sexual puede ser o no una violación. Una expedición científica puede ser o no una violación. No ir a la iglesia los domingos no es una violación. Tener pensamientos agresivos normales no supone una violación. Infligir violencia al propio cuerpo, o al cuerpo de otra persona, sí que es una violación. Infligir violencia al espíritu de otra persona es una violación –pero repito que, como sois seres conscientes, las interpretaciones son vuestras. Decir palabrotas no es una violación; aunque, si creéis que lo es, en vuestra mente se convierte en una violación.

(00:01.) Matar a otro ser humano es una violación. Matar para defenderos de la muerte a manos de otra persona es una violación. Tanto si la justificación parece evidente como si no, existe violación.

(*Larga pausa.*) Si creéis que la autodefensa física es la única forma de contrarrestar dicha situación, diréis: "Si otra persona me ataca, ¿es que no puedo defenderme agresivamente de su evidente intento de destruirme?".

En absoluto. Podríais contrarrestar dicho ataque de varias formas que no implicasen matar. Ante todo, no os encontraríais en dicha situación si vuestros propios pensamientos violentos,

94 "... aware mind...".
95 "... innate issues...".

aceptados o no, no la hubieran atraído hacia vosotros. Pero cuando ya es un hecho, y según las circunstancias, podríais utilizar muchos métodos. Dado que consideráis la agresión como sinónimo de violencia, tal vez no comprendáis que las órdenes “agresivas” de paz –enérgicas y activas, mentales u orales– podrían salvaros la vida en un caso así; y, no obstante, podrían hacerlo.

Normalmente hay toda una variedad de acciones físicas que no implican matar y que bastarían. Mientras sigáis creyendo que la violencia debe contrarrestarse con violencia, os exponéis a ella y a sus consecuencias. Como individuos, el cuerpo y la mente se convierten en el campo de batalla, al igual que ocurre con el cuerpo físico de la Tierra desde el punto de vista mundial. Vuestra forma material está viva gracias a la agresión natural, gracias a la acción serena, contundente y dirigida, que es portadora de creatividad.

(*Larga pausa a las 00:11, con los ojos cerrados.*) Si os cortáis un dedo, sangra. De este modo, la sangre elimina cualquier sustancia nociva que pueda haber entrado en el cuerpo. Sangrar es beneficioso, y el cuerpo sabe cuándo detenerlo. Si el flujo continuara sería inapropiado o perjudicial, pero el cuerpo no consideraría mala a la sangre por continuar su curso de acción ni trataría de repudiarla por completo. En cambio, haría los ajustes que fueran necesarios para poder detener la emisión de forma natural.

Siguiendo esta analogía, cuando consideráis que los pensamientos agresivos son incorrectos no permitís que el sistema se limpie. En vez de ello, encerráis dentro las “sustancias nocivas”.

Así como en la carne habría una acumulación, lo mismo ocurriría en vuestra experiencia mental. Físicamente podríais acabar desarrollando una enfermedad muy grave; y mental y emocionalmente, ese freno a las energías naturales puede desembocar en estructuras de ideas “malsanas”, aisladas de otros conceptos más sanos. Estas ideas malsanas pueden actuar como tumores, con libre acceso a otras partes de vuestra experiencia consciente[96].

Terminaremos ya la sesión. Mis más cariñosos saludos para ambos, y una buena y entrañable noche.

(*“Muchas gracias, Seth, buenas noches”.*

(Acabamos a las 00:25. “Guau”, dijo Jane cuando salió de otro trance excelente. “Estoy cansada ya, pero Seth está aún rebosante...”.)

Sesión 635, 24 de enero, 1973
21:44 Miércoles

(*Pronto podremos empezar a enviar la carta de Seth a algunas de las personas que nos han escrito. Él la dictó en la sesión 633. Ya he escrito a máquina una muestra*[97] *que nos gustara a Jane y a mí, y que una imprenta de la ciudad está usando ahora para imprimir varios cientos de copias para nosotros.*)

Buenas noches.

(*“Buenas noches, Seth”.*)

Dictado: Entonces (*sonriendo*)... No necesitas poner mis “entonces” o mis palabras introductorias... (*pero yo ya lo había hecho.*)

La culpa natural está también estrechamente relacionada con la memoria, y empezó junto con la aventura humana de experimentar el pasado, presente y futuro. La culpa natural se concibió como una medida preventiva. Requería un sofisticado sistema de memoria para que las nuevas situaciones y experiencias pudieran juzgarse en comparación con las recordadas, y se pudieran

96 Pongo la frase entera, de la que la traducción se ha comido una parte, y aquí me limito a poner el original en inglés: “These can be like growths –not lacking oxygen, for example, but free access and flow with other portions of your conscious experience.”.

97 “typewritten camera copy”: supongo que se refiere a algún tipo de preparación escrita a máquina, en quizá algún tipo de papel diferente, o algo así, para enviarla a una imprenta para que haga copias. Supongo que no había fotocopiadoras disponibles aunque estuvieran ya inventadas, creo.

efectuar valoraciones en un momento intermedio de reflexión.

Cualquier acto anterior que hubiera suscitado sentimientos de culpa natural se evitaría en el futuro. Debido a los numerosísimos cursos disponibles a los humanos, no solo eran inapropiados muchos instintos animales muy específicos, sino que había que conservar un curioso equilibrio. Las opciones conscientes que surgieron a medida que el mundo mental del hombre se ampliaba, hicieron que los controles biológicos no bastaran para permitir la suficiente libertad.

(*Larga pausa a las 21:56.*) De modo que se hicieron necesarios ciertos controles para que la mente consciente, privada del pleno uso de los tabúes innatos de los animales, no se desbocara. Así pues, la culpa, la culpa natural, depende de la memoria.

Pero no lleva incorporada ninguna conexión con el castigo, tal como lo concebís. Repito que surgió como una medida preventiva. Cualquier violación de la naturaleza provocaría una sensación de culpa de modo que, cuando el hombre se encontrara ante una situación similar en el futuro, no repetiría la misma acción en ese momento de reflexión.

He utilizado la expresión "momento de reflexión" varias veces porque es otro atributo particular de la mente consciente y, tal como vosotros lo concebís, no está al alcance del resto de las criaturas. Sin esa pausa –en la que el hombre puede recordar el pasado en el presente, y vislumbrar un futuro– la culpa natural no tendría sentido. El hombre no sería capaz de recordar acciones pasadas, juzgarlas en relación con la situación presente, e imaginar la futura sensación de culpa que pudiera derivarse.

En ese sentido, la culpa natural proyectó al hombre hacia el futuro. Este es, por supuesto, un proceso de aprendizaje, natural dentro del sistema temporal que la especie adoptó. Por desgracia, la culpa artificial asume los mismos atributos pues utiliza tanto la memoria como la proyección. Las guerras se autoperpetúan porque combinan tanto la culpa natural como la no natural, exacerbadas y reforzadas por la memoria. Matar conscientemente más allá de las necesidades de la supervivencia constituye una violación.

(*Pausa larga a las 22:08.*) Estamos tomándonos esto con calma...

(*"De acuerdo". La transmisión de Jane había sido pausada desde el comienzo de la sesión.*)

A través de los siglos, la acumulación de culpas artificiales no reconocidas ha conducido a una concentración tal de energía reprimida que su liberación da como resultado la acción violenta. De este modo, el odio de una generación de adultos cuyos padres murieron en una guerra contribuye a generar la próxima.

No cometerás violación. Insisto en que este mandamiento[98] tuvo que ser lo suficientemente flexible como para incluir cualquier situación en la que se viera implicada la especie consciente. Los instintos de los animales y sus situaciones naturales mantenían a sus miembros dentro de los límites aceptados; y, con una "cortesía" inconsciente e irreflexiva dejaban espacio a los demás.

No cometerás violación contra la naturaleza, la vida o la Tierra. Aunque las criaturas vivas luchan por la supervivencia y anhelan la vida, aunque son exuberantes y bulliciosas, no son intrínsecamente voraces. Siguen el orden inconsciente interno, así como hay un orden, relación y límite definidos del número de cromosomas. Una célula que se convierta en omnívora puede destruir la vida del cuerpo.

No cometerás violación. De modo que el principio se aplica tanto a la vida como a la muerte. Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:18 a 22:37.*)

No hay nada de misterioso en la idea de que la vida pueda matar. Biológicamente, toda muerte está oculta en la vida y toda vida en la muerte.

Los virus están vivos, tal como mencioné en otra sesión (*en la 631 del capítulo 7*), y pueden ser beneficiosos o perjudiciales según otros equilibrios del cuerpo. En las células cancerígenas, el

98 "injunction".

principio del crecimiento está descontrolado; entre las criaturas[99], cada especie tiene su lugar, y si una se multiplica fuera de su propio orden, toda la vida y el cuerpo de la Tierra corren peligro.

En este sentido, la superpoblación constituye una violación. Tanto en el caso de la guerra como en el del crecimiento excesivo, la especie ha hecho caso omiso de su culpa natural. Cuando un hombre mata a otro, independientemente de las demás creencias, una parte de su mente consciente siempre es consciente de la violación cometida, por mucho que la justifique.

Cuando las mujeres dan a luz en un mundo colmado de personas, una parte de su mente consciente sabe que han cometido una violación. Cuando vuestra especie ve que está destruyendo otras especies y perturbando el equilibrio natural, es plenamente consciente de su violación. Cuando no se afronta esta culpa natural, entonces deben emplearse otros mecanismos. E insisto, aunque me repita: Muchos de vuestros problemas son el resultado de no asumir la responsabilidad de vuestra propia consciencia. Ella está para evaluar la realidad que se forma inconscientemente como una réplica directa de vuestros pensamientos y expectativas.

Cuando no aceptáis este conocimiento consciente, sino que lo rechazáis, dejáis de utilizar una de las "herramientas" más refinadas jamás creadas por vuestra especie, y en gran medida estáis renegando de vuestro derecho de nacimiento y herencia.

(*Muy decididamente*.) Cuando esto ocurre, la especie se ve forzada por defecto a recurrir a vestigios de viejos instintos, que no estaban destinados a funcionar junto con una mente racional consciente, ni comprenden vuestra experiencia[100], y para los cuales vuestro "momento de reflexión" no es más que una impertinente negación del impulso. El hombre pierde así su pleno uso del grácil instinto regulador de los animales, y no obstante rechaza el discernimiento consciente y emocional que se le dio a cambio.

(*22:52.*) Los mensajes enviados como resultado de ello son tan contradictorios que os veis atrapados en una situación en la que no puede reinar el verdadero instinto, ni prevalecer la razón. En cambio, se produce una versión distorsionada de los instintos, junto a un uso bastardo del sentimiento[101], mientras la especie trata desesperadamente de regular su curso.

En vuestra situación actual, la superpoblación se ve compensada por las guerras (*pausa*), y si no son las guerras, son las enfermedades. Pero ¿quién va a tener que morir? Los jóvenes que podrían ser padres. Si comprendierais la naturaleza de la culpa natural, os salvaríais de tales dilemas.

Los "demonios", vuestras proyecciones, se colocan en un enemigo nacional, o en el líder de otra raza; a veces masas enteras de población proyectan en otro gran grupo las imágenes de sus frustraciones no afrontadas. Incluso en Augusto es posible encontrar el héroe y el villano, separados y diversificados. Así como un hombre puede estar dividido, también puede estarlo una nación y un mundo –y una especie. Y ahora un breve descanso.

(*23:02 a 23:12.*)

Entonces, dictado: Por tanto, también una familia puede estar dividida así, y un miembro parecer siempre el héroe y otro el villano o un demonio.

Tal vez tengáis dos hijos, y hablando en general quizá uno se comporta como Augusto Uno mientras que el otro lo hace como Augusto Dos. Al ser uno tan sumiso y dócil y el otro tan violento y revoltoso, tal vez nunca podáis entender la relación entre sus comportamientos, y simplemente los consideréis distintos. Pero, así como el estado habitual de los niños normales no es ser "bueno", educado y sumiso, tampoco lo es la actividad violenta incesante. Lo que ocurre habitualmente en estos casos es que un niño está representando el comportamiento agresivo no afrontado de toda la familia. Estos patrones de actividad irreconciliables también significan que el amor no está siendo libremente expresado.

99 "within creaturehood".
100 "and do not comprehend your experience;".
101 "... bastard use of sense...".

El amor es extrovertido, al igual que la agresión. No se puede inhibir uno sin afectar igualmente al otro, así que en tales casos el niño dócil y amoroso normalmente está expresando y proyectando el amor contenido de la familia en su conjunto. Pero tanto el héroe como el villano tendrán problemas, pues los dos están negando aspectos legítimos de su experiencia.

Lo mismo se aplica a las naciones. La culpa natural es un mecanismo creativo, concebido para servir como impulso consciente para la solución de problemas que, hablando en vuestros términos, los restantes animales no tienen nunca. Si sacáis partido de ello, podéis avanzar hacia fronteras desconocidas e introduciros en dimensiones de consciencia[102] que han estado latentes desde el nacimiento de la mente consciente.

La culpa natural, si se obedece, es una guía sabía que no solo lleva consigo la integridad biológica, sino que desencadena en la consciencia ciertos aspectos de la actividad que de otro modo permanecerían ocultos.

Concédenos un momento. (*Pausa.*) Fin del capítulo.

102 "awareness".

Capítulo 9:
La gracia natural, el marco de la creatividad, y la salud de vuestro cuerpo y vuestra mente. El nacimiento de la consciencia

(*23:30.*) Capítulo 9: "La gracia natural, el marco de la creatividad, y la salud de vuestro cuerpo y vuestra mente. El nacimiento de la consciencia".

(*Tuve que pedir a Seth que repitiera el título para asegurarme de que lo tenía bien.*)

Entre los animales hay diversos grados de separación entre el yo que actúa y las acciones involucradas. Con el nacimiento de la mente consciente en el hombre, sin embargo, el yo que actúa necesitaba una manera de juzgar sus acciones. De nuevo, llegamos a la relevancia de ese período de reflexión en el que el yo, con el uso de la memoria, vislumbra su propia experiencia pasada en el presente y proyecta sus resultados hacia el futuro.

Entonces eso es todo. Simplemente quería comenzar.

(*"Vale".*)

Os deseo una buena y entrañable noche.

(*"Gracias, buenas noches". 23:35. El final de la sesión fue abrupto.*)

Sesión 636, 29 de enero, 1973
21:28 Lunes

(*Aún no había acabado de pasar a máquina la sesión 635, así que le léi mis notas a Jane, la última página más o menos del capítulo 8 y el comienzo del 9. Jane se había dado todo este mes un "atracón" creativo. El material de Seth ha venido con una energía torrencial. Esta misma intensidad se ha mostrado en sus sesiones y en sumari en la clase de percepción extrasensorial –y ha sido muy evidente en su poesía.*

(Jane aún está escribiendo su libro de poesía, Diálogos del alma y del ser mortal en el tiempo*. *La pasada semana aprovechó algo de este material. También está trabajando en su autobiografía,* From This Rich Bed*, que lleva en marcha ya varios meses.*

(Desde uno de los apartamentos bajo nosotros nos llegaban unos leves sonidos de música clásica. La actitud de Seth era calmada al empezar esta noche.)

Entonces: Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth".*)

Dictado: El estado de gracia es una condición en la cual todo crecimiento se produce sin esfuerzo, en una conformidad transparente (*pausa*) y feliz, que es el requisito básico de toda existencia. Vuestro propio cuerpo crece natural y fácilmente desde el momento de su nacimiento, y no espera resistencia sino que da por sentado su milagroso despliegue; emplea todos sus recursos con un gran desenfreno[103], elegante y agresivamente creativo.

Así pues, nacéis en un estado de gracia, y os es imposible abandonarlo. Moriréis en un estado de gracia tanto si se pronuncian palabras especiales en vuestra memoria como si no, tanto si os vierten agua o aceite sobre la cabeza como si no. Compartís esta bendición con los animales y el resto de los seres vivos. No podéis "desprenderos"[104] de la gracia, ni os la pueden arrebatar.

Pero sí podéis desconocerla. Podéis tener creencias que os ciegan ante su existencia. Seguiréis estando en gracia pero seréis incapaces de percibir vuestra propia singularidad e integridad, y tampoco veréis los demás atributos con los que estáis automáticamente dotados.

---

* Una nota añadida algo después: Para ver más sobre *Diálogos*, estados alterados de consciencia, procesos creativos, etc., ver las notas que siguen a la sesión 618 en el capítulo 3, y las de la sesión 639 en el 10.

103 "abandon".

104 "fall out of".

El amor percibe la gracia en otros. Al igual que la culpa natural, el estado de gracia es inconsciente en los animales. Está protegido. Lo dan por supuesto, sin saber lo que es ni lo que ellos hacen, pero se expresa a través de todos sus movimientos y ellos viven según[105] la ancestral sabiduría de sus costumbres[106]. No poseen memoria consciente, repito, pero los sustenta la memoria instintiva de las células y los órganos. Todo esto se aplica en distinta medida según la especie, y cuando hablo de memoria consciente estoy empleando palabras que os resulten familiares –con ello quiero decir una memoria que en cualquier momento puede mirar hacia atrás por sí sola[107].

En algunos animales, por ejemplo, se advierte el nacimiento de esta memoria consciente, aunque aún muy limitada y especializada. Un perro quizá recuerde dónde vio a su dueño por última vez, pero no es capaz de convocar[108] un recuerdo, y funciona sin la clase de asociaciones mentales que vosotros utilizáis. Sus conexiones son de una naturaleza más biológica y no le brindan el margen de libertad[109] (*pausa*) que os permiten vuestras condiciones mentales.

El perro no recuerda una apreciación feliz de su propio estado de gracia en el pasado, ni prevé su repetición en el futuro. El hombre, en cambio, con la gran libertad que le proporciona la mente consciente, puede alejarse de esa gran dicha interior de ser, olvidarla, no creer en ella, o utilizar su libre albedrío para negar su existencia.

La maravillosa aceptación biológica de la vida no podía ser impuesta a su naciente consciencia, así que para que la gracia fuera eficiente y aflorara en el nuevo foco de consciencia[110], tuvo que expandirse desde la vida de los tejidos a la de los sentimientos, pensamientos y procesos mentales. Así pues, la gracia se convirtió en la doncella[111] de la culpa natural.

El hombre se volvió consciente de su estado de gracia cuando vivía dentro de las dimensiones de su consciencia mientras esta se iba enfocando en su nuevo mundo de libertad. Cuando el hombre no cometía violación, era consciente de su propia gracia. Cuando violaba, la gracia retrocedía a la consciencia celular, como en los animales, pero él se sentía conscientemente aislado de ella y rechazado.

La simplicidad de la culpa natural no conduce a lo que vosotros consideráis como conciencia[112], aunque esta también depende de ese momento de reflexión que en gran medida os separa de los animales. La conciencia, tal como la concebís, está provocada por un dilema y una comprensión errónea de las condiciones impuestas en vuestra existencia física. La conciencia surgió con el nacimiento de la culpa artificial.

Ahora bien, a su modo la culpa artificial es muy creativa, un vástago hecho a imagen del hombre a medida que su mente consciente comenzaba a considerar y a aprovecharse de la inocente culpa natural que originalmente no implicaba ningún castigo.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:04. Jane salío rápidamente del trance. Sorprendentemente le había molestado la música de abajo, aunque fuera tan callada; tiene un oído muy agudo. Su transmisión había sido decidida pero más bien lenta. Lo retomamos a un ritmo más rápido a las 22:20.*)

La mente consciente es una productora[113] de distinciones. Hace aflorar a la superficie de la consciencia gestalts enteras de material anteriormente inconsciente[114], que luego reúne y organiza de una forma siempre cambiante. Con una concentración intencionada se puede clasificar

105 “dwell in”.
106 “ways”.
107 “look back through itself”.
108 “summon”.
109 “leeway”.
110 “focus of awareness”.
111 “handmaiden”: sirvienta, doncella...
112 “conscience”: conciencia en el sentido “moral”, de discernir entre el bien y el mal, etc.
113 “maker”.
114 “... to the surface of awareness whole gestalts of previously unconscious material,...”.

inconscientemente una cantidad literalmente infinita de dicha información; y entonces solo surgirán los elementos deseados.

La mente consciente es incesantemente creativa. Esto se aplica a todas las áreas del pensamiento mental consciente. También es una organizadora de datos físicos, así que la culpa natural se convirtió en la base para toda clase de variaciones. Estas obedecían a las agrupaciones religiosas y sociales del hombre. Y estas últimas son también el resultado de la capacidad de la mente consciente de disponer, mezclar, unir y reordenar las percepciones y la experiencia.

El hombre es innatamente bueno. Su mente consciente debe ser libre, con su propia voluntad. Sin embargo, él puede considerarse a sí mismo malo. Es él quien establece estos baremos en su propia imagen.

La mente está también capacitada para observar sus propias creencias, reflexionar sobre ellas y evaluar sus resultados; así pues, si el hombre utilizara esta herramienta de la manera en que se concibió que se empleara, automáticamente distinguiría tanto sus creencias como sus efectos. Parte de su gran permisividad tiene que ver con el hecho de que el hombre debe darse cuenta de que él crea su propia realidad. El libre albedrío es una necesidad. El margen de libertad dado le permite materializar sus ideas, encontrárselas en la experiencia física, y evaluar por sí mismo su especial clase de validez.

(*Pausa a las 22:34.*) El animal no tiene esa necesidad. Se acomoda plácidamente dentro de los confines de sus instintos mientras explora otros aspectos de la consciencia[115] con los cuales el hombre no está tan íntimamente familiarizado. Pero vosotros contáis con la gracia natural y la culpa natural, y estas se adaptarán más plenamente al discernimiento consciente[116]. Si os podéis sentar con tranquilidad y observáis cómo las partes de vuestro cuerpo se reemplazan constantemente –si vuestra mente consciente se concentra en esa actividad–, os daréis cuenta de vuestro propio estado de gracia. Si podéis percibir cómo vuestros pensamientos se sustituyen con regularidad, podréis sentir también vuestra propia elegancia.

En cambio, no podéis sentiros culpables y disfrutar de este reconocimiento; no a un nivel consciente. Si advertís que os recrimináis por algo que hicisteis ayer, o hace diez años, no estáis siendo virtuosos. Lo más probable es que ello se deba a una culpa artificial. Aun cuando haya habido una violación, la culpa natural no implica penitencia[117]. Es simplemente una medida preventiva[118], un recordatorio antes de un suceso.

“No lo hagas otra vez”, es el único mensaje que deja. Estoy expresando estos conceptos dentro de vuestro marco temporal porque, en vuestros términos, se originaron a partir de él. Pero el hecho es que todo “tiempo” es simultáneo.

En un tiempo simultáneo, el castigo no tiene ningún sentido. El castigo como suceso y el suceso por el cual se os castiga, existen a la vez; y como no existen el pasado, el presente ni el futuro, también podríais perfectamente decir que el castigo ocurrió primero.

Apenas hemos hablado de la reencarnación (*véase la sesión 631, en el capítulo 7*), pero quiero señalar aquí que la teoría es una interpretación lineal de la mente consciente. Por un lado, está muy distorsionada. Por otro, es una interpretación creativa, ya que la mente consciente juega con la realidad tal como la entiende. Pero, recurriendo a su terminología, no hay ningún karma que pagar como castigo, a menos que creáis que hay crímenes por los cuales debéis pagar (*tal como se indica en la sesión 614, en el capítulo 2*).

En un sentido general, tampoco hay causa ni efecto, aunque estos sean supuestos básicos en vuestra realidad*.

---

115 “awareness”.
116 “... and these will also grow more fully into conscious awareness”.
117 “penance”.
118 “precautionary measure”.
* Ver las notas del capítulo 3 de *Habla Seth*: “Los supuestos básicos o raíz son aquellas ideas incorporadas de la

(*Lentamente.*) Utilizo estos conceptos, repito, porque estáis familiarizados con ellos. En el mundo del tiempo parecen reales. Regresemos una vez más a ese momento de reflexión, pues es entonces cuando tanto las causas como los efectos aparecen por vez primera. Es posible rastrear su origen observando a los animales que ahora vagan por la Tierra, pues cada uno a su manera –distinta de la vuestra– muestra esa reflexión. En algunos casos, y a todos los efectos, no existe en absoluto. Pero está ahí, latente.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:56. Jane no había tenido "el más mínimo atisbo de lo que se trataba". Y como tenía tanta curiosidad, le leí algunos pocos de los últimos párrafos. Tampoco yo tenía en todo momento el material en la cabeza. Más bien normalmente me concentraba en registrarlo, comprobando con Seth mis dudas sobre alguna palabra, pidiendo que repitiera alguna frase que necesitara volver a escuchar cuando me quedaba retrasado tomando notas...*

(Lo retomamos a un ritmo más rápido a las 23:11.)

Entonces: Cuanto más largo sea vuestro "periodo" de reflexión, mayor será el tiempo que parece transcurrir entre sucesos.

Soléis creer que hay una extensión de tiempo entre las existencias reencarnadas, que una sigue a la otra al igual que un momento parece seguir a otro. Como percibís una realidad de causa y efecto, presuponéis una realidad en la cual una vida afecta a la siguiente. Vuestras teorías de culpa y castigo os llevan a creer que los obstáculos de esta existencia responden a las culpas acumuladas en la vida anterior, o peor aún, a lo largo de los siglos.

Estas múltiples existencias, no obstante, son simultáneas y con un final abierto. Expresado en vuestros términos, la mente consciente adquiere cada vez más comprensión acerca del papel que tiene que desempeñar en esta realidad multidimensional. Es suficiente con que comprendáis vuestro papel en esta existencia. Cuando comprendáis plenamente que sois vosotros quienes conformáis lo que concebís como vuestra realidad actual, todo lo demás se colocará en su sitio.

Vuestras creencias, pensamientos y sentimientos son materializados al instante de forma física. Su realidad terrenal tiene lugar simultáneamente a su comienzo[119]; pero, en el mundo del tiempo, parece que se suceden lapsos temporales entre ellos. Por eso digo que una causa sigue a la otra –para que lo comprendáis más fácilmente–, pero todo ocurre a la vez. De igual modo, vuestras múltiples vidas tienen lugar en tanto que la constatación[120] inmediata de vuestro ser en la extensión natural de sus polifacéticas capacidades.

"A la vez" no implica un estado acabado de perfección ni una situación cósmica en la que todo se ha hecho, ya que todas las cosas aún siguen ocurriendo. Vosotros –vuestros yoes del presente y del futuro– estáis aún ocurriendo, y vuestro yo del pasado todavía está experimentando[121] lo que creéis que está acabado. Y no solo eso, sino que está experimentando sucesos que no recordáis, que vuestra consciencia, sintonizada linealmente, no puede percibir en su nivel.

Vuestro cuerpo posee en su interior la milagrosa fortaleza y la energía creativa con las cuales, en vuestros términos, nació. Es probable que interpretéis que esto implica la posibilidad de un estado de juventud sin fin. Si bien es cierto que la juventud puede ser "prolongada" físicamente mucho más allá de su duración actual, no es a esto a lo que me refiero.

(*23:32.*) Físicamente, vuestro cuerpo debe obedecer a la naturaleza en la que nacéis, y en ese contexto el ciclo de la juventud y la vejez es de máxima importancia. En cierta manera, el ritmo del nacimiento y la muerte es como un soplo de aire que se inspira y se espira. Observa cómo entra y

realidad... esos acuerdos sobre los cuales basáis vuestras ideas sobre la existencia. El espacio y el tiempo, por ejemplo, son supuestos básicos o raíz. Cada sistema de realidad tiene su propio conjunto de tales acuerdos. Cuando yo me comunico dentro de vuestro sistema debo emplear y entender los supuestos básicos sobre los cuales está basado".

119 "inception".

120 "realization".

121 "undergoing".

sale el aire en la respiración. No eres ese aire, pero aun así entra y sale de ti, y sin su flujo continuo no podrías existir físicamente. Así es como vuestras vidas entran y salen de vosotros –siendo vosotros y no obstante sin ser vosotros. Y una parte vuestra, mientras las deja marchar a todas, las recuerda y reconoce su travesía[122].

Imaginad adónde va vuestro aliento cuando abandona vuestro cuerpo, cómo se escapa quizá por una ventana abierta y se convierte en parte del espacio exterior, donde nunca lo distinguiríais –y una vez que os ha dejado, ya no forma parte de lo que sois porque ya sois distintos. De modo que las vidas que habéis vivido no son vosotros, aunque son de vosotros.

Cerrad los ojos y pensad en vuestro aliento como si fueran vidas, y en vosotros como la entidad a través de la cual han pasado y están pasando. Sentiréis vuestro estado de gracia, y comprenderéis que las culpas artificiales carecen de sentido. Esto no niega la suprema y absoluta integridad de vuestra individualidad, ya que sois tanto la entidad individual por la que fluyen las vidas, como esas vidas únicas que se expresan a través de vosotros.

Ningún átomo de aire es como otro. Cada uno a su manera es consciente y capaz de formar parte de grandes transformaciones y organizaciones, y está colmado de un infinito potencial. Así como el aliento os abandona y se convierte en parte del mundo, libre, vuestras vidas os abandonan y continúan existiendo, dicho en vuestros términos. No podéis confinar una personalidad que “fuisteis” a un siglo que concluyó y negarle otros logros, porque incluso ahora existe y posee una nueva experiencia. Así como vuestro momento de reflexión originó la consciencia tal como vosotros la concebís –pues en realidad ambos llegaron a la vez–, igualmente otro fenómeno y otra especie de reflexión podrían originar aunque solo fuera un leve discernimiento de las vastas dimensiones de vuestra propia realidad.

Los animales se mueven, digamos, por un bosque. Vosotros os movéis de la misma manera por las zonas psíquicas, psicológicas y mentales. A través de sus sentidos el animal capta mensajes de áreas lejanas que no logra percibir directamente, y de las cuales es en gran medida inconsciente. Otro tanto ocurre con vosotros.

¿Estoy hablando demasiado bajo?

(*“No”. Aunque había tenido que pedir a Seth que repitiera varias frases.*)

Fin del dictado (*más alto*), y fin de la sesión…

(*“Ha sido muy interesante”.*)

…y mis más cariñosos y mejores deseos.

(*“Gracias. Buenas noches”.*

(23:50. El trance de Jane había sido profundo, su ritmo estable y decidido. Bostezó varias vveces. Seth estaba ahí mismo, dijo, preoparado con más material, “pero estoy cansada. Me gustaría estar en la cama ahora mismito...”.)

Sesión 637, 31 de enero, 1973
21:05 Miércoles

(*Antes de que Seth comenzara el dictado del libro, pasó quince minutos respondiendo a dos preguntas de otras personas.*)

Ahora concédenos un momento para el dictado.

(*Pausa a las 21:20.*) El tú que consideráis que sois vosotros mismos, nunca se aniquila. Vuestra consciencia no se apaga ni queda engullida en ningún nirvana*, extáticamente inconsciente

122 “And a portion of you, while letting them all go, remembers them and knows their journey”.

* [Nota de Robert:] En el budismo, el nirvana es un estado de perfección celestial que se alcanza mediante la extinción de la vida individual y la absorción del alma en el espíritu supremo.

En una sesión reciente de la clase de percepción extrasensorial, no obstante, Seth dijo: “No hay nada más terrible que el nirvana. Al menos vuestros conceptos cristianos os proporcionan ciertas crepusculares esperanzas de alcanzar un sofocante y aburrido paraíso, pero donde vuestra individualidad al menos puede expresarse. El nirvana

de sí misma. Ahora mismo formáis parte de un nirvana tanto como lo podáis formar en cualquier momento.

Hasta cierto punto, hemos hablado del cuerpo y de su composición celular (*en la sesión 632 en el capítulo 7, por ejemplo*). Todas las células que ahora componen vuestra forma física existen evidentemente al mismo tiempo. Imaginad que tenéis muchas vidas y que todas coexisten de la misma manera, de modo que en vez de células tenéis "yoes". Os dije que cada célula posee su propia memoria. La memoria del yo[123] es, naturalmente, de una dimensión mucho mayor.

Imaginad que vuestro yo más amplio –que podéis llamar "entidad" si así lo queréis– tiene una estructura psíquica tan real como vuestra estructura física, pero que está compuesta de muchos yoes. Así como cada célula del cuerpo tiene su posición dentro del espacio y de las fronteras del cuerpo, también cada yo o ser dentro de la entidad es consciente de su propio "tiempo" y dimensión de actividad. El cuerpo es una estructura temporal. No obstante, aunque las células son parte de este cuerpo, no se dan cuenta de la dimensión total en la que mora vuestra consciencia. No perciben todos los elementos de los que se dispone en la experiencia tridimensional, pero vuestra consciencia actual –aparentemente mucho más sofisticada– depende físicamente del discernimiento[124] celular.

De igual modo, la entidad o estructura psíquica "superior" de la cual formáis parte es consciente de unas dimensiones de actividad más amplias que las vuestras, pero su compleja consciencia depende de la vuestra, y una necesita a la otra.

En la vida física hay un lapso temporal mientras los mensajes recorren las terminaciones nerviosas. (*Ver la sesión 625 en el capítulo 5.*) En otro orden de cosas, esto quedó representado por ese "momento de reflexión" que tuvo lugar cuando la consciencia del hombre surgió de la de los animales (observad que no he dicho que el hombre surgiera de los animales).

E incluso en aún otro orden distinto de cosas, este lapso de tiempo tiene lugar –este momento de reflexión se prolonga– cuando el yo abandona a la forma física (así como la célula abandona en cierto momento el cuerpo).

(*21:39.*) En este sentido, entonces, y solo por seguir con nuestra analogía, imaginad la vida del yo como si fuera un mensaje que recorre las células nerviosas de una estructura multidimensional –y repito, tan real como vuestro cuerpo–, y consideradla también como un gran "momento de reflexión" por parte de dicha personalidad polifacética.

Hago estas analogías porque son pertinentes, pero soy consciente de que pueden haceros sentir humillados o haceros temer por vuestra identidad. Sois más que un mensaje que atraviesa los vastos confines de un superyo. No estáis perdidos en el universo. En un libro debemos emplear palabras; pero, si dejáis que estas analogías trabajen en vuestra imaginación, podéis llegar a tener una cierta sensación de vuestra íntima relación con el resto de la creación. Hasta cierto punto, el sentimiento de gracia es vuestro reconocimiento emocional de la necesidad, el propósito y la libertad –la innata apreciación– de vuestra idoneidad y vuestro lugar en la existencia[125].

¿Quieres un descanso?

(*"No".*)

Recordad también, hablando en vuestros términos, el gran abismo que os separa en tanto que yoes de esas células que os componen físicamente. Vuestra identidad actual contiene el conocimiento y el "recuerdo" de todas esas existencias simultáneas, así como las células a su modo retienen la memoria de todas aquellas estructuras físicas que han formado. Debido a vuestra concepción del tiempo, interpretáis adrede esas vidas simultáneas como reencarnaciones, como una

no ofrece este consuelo, sino la aniquilación de vuestra personalidad, en un éxtasis que destruye la integridad de vuestro ser. ¡Huid de semejante éxtasis!".

123 "self-memory".

124 "... physically rests upon cellular awareness.".

125 "... the feeling of grace is your emotional recognition of the necessity, purpose and freedom, the innate appreciation, of your rightness and your place in existence".

vida antes de la otra.

Puedes hacer el descanso.

(*21:52 a 22:07.*)

Pues bien, vuestras ideas conscientes, expectativas y creencias dirigen la salud y la actividad de las células.

Las células no poseen libre albedrío tal como vosotros lo entendéis. Poseen la capacidad innata de formar otras organizaciones, pero no mientras estén afiliadas a vosotros. Para abandonaros deben cambiar su forma. En cierta medida, vosotros determináis su "buena salud" dentro del marco de su naturaleza, y ellas os ayudan a su vez a mantener la vuestra. (*Pausa.*) Por lo que se refiere a la consciencia, la diferencia entre lo que sabe la entidad, o yo más amplio, y lo que vosotros sabéis, es semejante a la que existe entre lo que vosotros sabéis y lo que saben vuestras células.

(*Con humor, Seth se aseguró que yo anotaba correctamente la anterior frase.*)

No obstante, vosotros realmente tenéis libre albedrío, pues aunque la estructura psíquica de la entidad puede compararse al cuerpo, esta forma parte de dimensiones mucho más amplias, en las que mora. Tal vez os parezca que todo esto tiene poco que ver con vuestra realidad personal. Pero vuestra experiencia cotidiana está tan relacionada con vuestro yo o entidad (*de repente más alto, por un momento*) como lo está con las células de vuestra forma física.

Entre todas las células obviamente hay una relación íntima. Dentro de la milagrosa estructura corpórea hay un constante toma y daca y un agrupamiento de discernimiento[126]. Vuestra idea de la realidad y de su experiencia es muy distinta de la de una célula, pero ambas están interconectadas.

(*Pausa a las 22:20.*) Un grupo de células forma un órgano. Un grupo de yoes forma un alma. No estoy diciendo que vosotros no tengáis un alma que podáis considerar propia. (*De nuevo más alto, sonriendo.*) Sois una parte de vuestra alma. Ella os pertenece, y vosotros a ella. Moráis en su realidad como la célula mora en la realidad de un órgano. El órgano es temporal, según vuestra noción del tiempo. El alma no lo es.

La célula es material, tal como entendéis este concepto. El yo no lo es. Así pues, la entidad, o yo más amplio, está compuesta de almas. (*Pausa.*) Como el cuerpo existe en el espacio y el tiempo, los órganos tienen propósitos específicos. Contribuyen a mantener vivo el cuerpo y deben permanecer "en su sitio". La entidad existe en dimensiones muy numerosas, y sus almas son libres para viajar dentro de unos límites que a vosotros os parecerían infinitos. Así como la más pequeña célula del cuerpo participa a su medida en vuestra experiencia diaria, también lo hace el alma a un nivel inmensamente mayor en los sucesos de la entidad.

Dentro de vosotros poseéis todos esos potenciales en los que la consciencia participa creativamente. La célula no necesita percatarse conscientemente de vosotros para realizarse a sí misma, aunque vuestras expectativas de salud influyen en gran medida en su existencia, pero vuestro reconocimiento del alma y de la entidad os puede ayudar a dirigir energías desde esas otras dimensiones hacia vuestra vida diaria.

Vosotros, estimados lectores, estáis en el proceso de expandir vuestra estructura psíquica, de participar conscientemente en el alma, y de convertiros, en ciertos términos, en lo que vuestra alma es. Al igual que las células se multiplican y crecen –dentro de su naturaleza y del marco físico– también los yoes "evolucionan" en cuanto a la realización de su valor*.

126 "awareness".

* Siempre he creído que la expresión «realización o cumplimiento del valor» ("value fulfillment") que Seth utiliza es especialmente sugerente. Comenzó a emplearla poco después de que empezaran este tipo de sesiones. En la sesión 44 del 15 de abril de 1964, escuché que Seth decía, en parte, que: "En vuestro universo de camuflaje [físico] el crecimiento implica abarcar más espacio. En realidad, en nuestro universo interior [...] el crecimiento tiene que ver con esa expansión del valor o de la cualidad de la cual he hablado, y –repito– no implica ninguna clase de expansión espacial. Ni tampoco implica, tal como lo hace en vuestro universo de camuflaje, una cierta proyección

Las almas son también estructuras psíquicas creativas, en constante cambio, pero siempre conservan su integridad individual (*pausa*), y todas dependen unas de las otras. Las almas componen la vida de la entidad en esos términos. Pero la entidad es "más" de lo que el alma es. Haced un descanso.

(*22:37. El trance de Jane había sido muy profundo. Pareció saltar de él rápidamente; no obstante: "Estoy tan lejos...". Su voz se había vuelto seca. "Me siento como si hubiéramos conseguido una cantidad colosal de material –no en términos temporales sino respecto al contenido...". Lo retomamos a las 23:01.*)

Entonces: Cuando sois conscientes de la existencia de la entidad y del alma, podéis aprovechar conscientemente su enorme energía, comprensión y fortaleza.

Todo ello está intrínsecamente disponible, pero es vuestro intento consciente lo que produce ciertos cambios en vosotros que automáticamente desencadenan dichos beneficios. Los resultados se percibirán hasta en las células más minúsculas del cuerpo, y afectarán incluso a los sucesos aparentemente más triviales de vuestra vida diaria.

Estáis creciendo en consciencia; por tanto, al utilizarla, se desarrollan sus aptitudes. No es un hecho, sino un atributo, y por eso vuestra comprensión y deseo son tan importantes. Los procesos iniciados superan vuestra consciencia normal. Ocurren automáticamente con vuestra intención si no los obstruís por medio del temor, la duda o creencias opuestas.

(*Larga pausa.*) Imaginad que sois parte de un universo invisible, en el que todas las estrellas y planetas son conscientes y están colmados de una energía indescriptible. Sois conscientes de ello. Imaginad que este universo tiene la forma de un cuerpo. Si así lo deseáis, imaginad su contorno resaltado en el cielo. Los soles y los planetas son vuestras células, cada una llena de energía y poder pero a la espera de tus órdenes.

Luego observad a esta imagen explotando e invadiendo vuestra consciencia, increíblemente brillante. Advertid que es un fragmento de una estructura multidimensional mucho más amplia, que se extiende a lo largo de una dimensión aún más rica. Sentid cómo la entidad os envía energía así como vosotros enviáis energía a vuestras células. Dejad que esta energía colme vuestro ser, y luego dirigidla físicamente a cualquier lugar del cuerpo que elijáis.

Pero, si deseáis vehemente un suceso físico, emplead esa energía para imaginar su realización tan vivamente como podáis. Si seguís estas instrucciones y comprendéis su significado, descubriréis que los resultados son asombrosamente eficaces. La energía puede dirigirse a cualquier parte del cuerpo, y si no entorpecéis su acción por medio de la incredulidad, esa parte se curará. Recordad, pues: si albergáis la creencia de que sois enfermizos, eso será un impedimento. En ese caso, por tanto, vuestra prioridad es cambiar ese tipo particular de creencia. (*Pausa.*) Uno de los propósitos de este libro es deciros que nadie nace para ser una persona enferma, y este conocimiento os puede ayudar.

Hablando en vuestros términos, si creéis que habéis elegido la enfermedad para compensar ciertas deficiencias de una vida pasada, os puede ayudar el constatar que formáis vuestra realidad ahora mismo en vuestro presente, y que por tanto podéis cambiarla.

Más adelante comentaremos el tema de las enfermedades de nacimiento. Ahora nos referimos solo a las condiciones que pueden ser corregidas físicamente –pero no al crecimiento de

---

en el tiempo.

"Os transmito esto en los términos más sencillos posibles. Si el crecimiento es una de las leyes más básicas de vuestro universo de camuflaje, la realización o cumplimiento del valor es la ley correspondiente en el universo de la realidad interna".

un brazo si nacisteis sin él, por ejemplo, o a la corrección de otras carencias del cuerpo en el momento de nacer.

(*Pausa a las 23:27.*) ¿Quieres un descanso?

(*"No"*.)

Vuestro cuerpo es el resultado básico de vuestra creatividad en un nivel físico. De su integridad se derivan todas las demás elaboraciones a lo largo de la vida. Vuestros mayores logros artísticos surgen del alma -en-la-carne (con guiones). Os creáis a vosotros mismos día a día, cambiando vuestra forma según la incalculable riqueza de vuestras múltiples capacidades. (*Con mucha seguridad.*) Así pues, surgís de la resplandeciente riqueza psíquica del alma con vuestro libre albedrío y deseo. Vosotros, a la vez, creáis otras criaturas vivas. También producís formas de arte –creaciones vivas y cambiantes que no comprendéis, en cuanto a sociedades y civilizaciones– y todas ellas se desenvuelven gracias a vuestra alianza con la carne y la sangre.

Esta creatividad, la fuerza más intensa dentro de toda la realidad, tiene un alcance que aún no hemos comentado en este libro, hasta la más minúscula molécula y átomo. Vuestra salud es una extensión de vuestra creatividad. También lo es vuestra relación con vuestra pareja o vuestro jefe, y los distintos tipos de sucesos con los que estáis especialmente familiarizados.

Ahora concédenos un momento, y si quieres, descansa tu mano.

(*Una pausa a las 23:34.*) Ahora el título del siguiente capítulo. Este creo que es el 9.

(*"Sí"*.)

De acuerdo. (*Con pausas.*) "Vuestro cuerpo en tanto que vuestra singular escultura viviente. Vuestra vida en tanto que vuestra más íntima obra de arte, y la naturaleza de la creatividad en lo que respecta a vuestra experiencia personal".

(*"¿Es eso?"*.)

Sí, es todo eso. ¿Lo tienes?

(*"Sí". Una nota añadida después: Seth cometió un error aquí, como veremos en la sesión 639. Este título es en realidad el de la parte 2, más que el del capítulo 10. El error nos llevó a cierta confusión por nuestra parte durante un tiempo.*)

Podéis acabar la sesión o hacer un descanso, como prefiráis.

(*De forma renuente: "Mejor la acabamos, supongo"*.)

Entonces os deseo una entrañable y buena noche.

(*"Igualmente"*.)

… y Ruburt va bien, y con tu ayuda.

(*"De acuerdo". Aquí Seth se refería a los proyectos diurnos que Jane tiene como escritora.*)

Saludos cariñosos.

("*Gracias, buenas noches, Seth"*.

(Acabamos a las 23:40. Cuando Jane se levantó a la mañana siguiente, este pasaje de Seth de la sesión de la noche pasada estaba en su cabeza: "Un grupo de yoes forma un alma". Ver el párrafo del material que sigue a la pausa de las 22:20. Slemos pensar, muy a conveniencia, que ada uno de nosotros tiene su propia alma individual. ¿Estaba diciendo Seth que compartimos un alma con otros?

(Jane estaba segura de que había dicho correctamente la frase al transmitir el material, y al comprobarlo, encontramos que mis notas lo respaldaban. Incluso considerando el resto del párrafo en cuestión, quería aprender más; no es que desconfiara de la idea de un alma de grupo, o de, digamos, compartir un alma, pero decidimos pedir a Seth que lo elaborara más –una petición que no hacemos muy a menudo.

(La relectura del capítulo 6 de Habla Seth, *"El alma y la naturaleza de su percepción", nos ayudó a recordar los atributos realmente ilimitados del alma.)*

Sesión 638, 7 de febrero, 1973
21:09 Miércoles

(*La sesión del lunes 5 de febrero era imperativa, ya que habíamos previsto desde hacía un tiempo que asistiera a ella un invitado de otro estado, pero cuando llegó el momento no teníamos muchas ganas de celebrarla. Esa mañana Jane y yo nos entristecimos mucho porque descubrimos que nuestro gato negro, Rooney, había muerto inesperadamente durante la noche anterior. Lo habíamos recogido de la calle cuando era un gatito, unos cuatro años atrás. Lo enterré en el jardín. Por lo que sabíamos, este vecindario había sido su territorio natal.*

(Debido a su particular disposición, Rooney había supuesto una compañía ideal para nuestro otro gato, Willy, que es varios años mayor, y Jane y yo habíamos hablado a menudo acerca de su relación tan especial. Willy siempre había sido el jefe. Rooney, por cierto, puede verse fotografiado con Jane en la cubierta de El material de Seth*, en su edición en tapa dura.*

(La sesión del lunes por la noche abordó el uso de drogas alucinógenas como el LSD con fines terapéuticos; esta vez no hubo dictado. Jane empezó a hablar en calidad de Seth, y la sesión se desarrolló muy bien y duró hasta medianoche. Nuestra visita nos enviará transcripciones de las grabaciones que hizo. Al final del día Jane y yo estábamos exhaustos.

(A pesar de ello, una vez más, su empleo de la energía en la clase de percepción extrasensorial del martes por la noche fue extraordinario; a lo largo de la velada Jane iba alternando la información de Seth con los cantos de sumari.

(Seth ya ha dado el título para el capítulo 10, pero mientras nos sentábamos para la sesión de hoy le recordé a Jane sus preguntas sobre las almas grupales, tal y como se comentan al final de la sesión 637. Esta fue otra noche inusualmente cálida; teníamos una ventana abierta y notábamos el ruido del tráfico. La transmisión de Jane fue en comparación rápida, de entrada.)

Entonces, buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Concédenos un momento para el dictado. (*De nuevo para el capítulo 9.*)

Sé que mi analogía al comparar el alma con un órgano dentro de la estructura psíquica multidimensional de la entidad os resulta confusa. Para aclararla, cambiemos la palabra "alma" por "superalma".

Como ya mencionamos (*a las 22:20 en la sesión 637*), y simplemente por seguir en la misma analogía, cada yo posee su propia alma dentro de la superalma, y la superalma es a su vez parte de la estructura multidimensional de la entidad.

La primera frase tiene un sentido perfecto para mí, pues cada yo consideraría que esa porción de su realidad más amplia, dentro de la unidad completa, es su propia alma. Ahora bien, ¿te aclara a ti el tema esta explicación?

(*"Sí, creo que sí..."*.)

Si es así, también se lo aclarará al lector.

(*Incluso aunque haya dicho que sí, en el primer descanso miré en el diccionario una definición de superalma, por si pudiera necesitar pedir más aclaraciones a Seth. El diccionario definía la superalma en tanto que espíritu que imbuye de vida a todas las cosas vivientes, derivando en la constatación perfecta de una naturaleza ideal. Este es un concepto de la filosofía del transcendentalismo*[127] *en el siglo XIX, de Ralph Waldo Emerson*[*] *y otros.*)

127 Ver por ejemplo la wikipedia en inglés: https://en.wikipedia.org/wiki/Transcendentalism

* [Nota de Robert:] Esta información resultó inesperadamente interesante. Según Seth, Emerson es uno de los Oradores, unas personalidades que, tanto en estado físico como fuera de él, hablan a los hombres a lo largo de los siglos, y les recuerdan el conocimiento interno para que nunca se pierda. Ver la introducción de Jane de este libro, las notas de la sesión 623 del capítulo 5 y la sesión 653 del capítulo 13. También el capítulo 20 de *Habla Seth*.

Comprendo que todo este material resulta complicado. También es difícil de explicar, pero es pertinente en muchas circunstancias de vuestras vidas, y afecta a vuestro ser y a la experiencia cotidiana. Por cierto, proporcioné a propósito la información [en este capítulo] cuando lo hice, a sabiendas de que nuestro invitado del centro psiquiátrico estaría aquí.

Quiero hablar del estado de gracia con más detalle y desde distintos ángulos a lo largo de este libro. (*Pausa.*) El joven que vino aquí describió la forma en que utilizaban terapéuticamente el LSD con los pacientes. Los psicólogos confían en que les permita curar diversos trastornos emocionales mediante la inducción de un “estado de gracia”.

El material que os acabo de dictar es necesario para comprender cómo puede afectar una dosis masiva de LSD. Se trata de un método artificial y forzado con el que se pretende inducir una iluminación física, psíquica y espiritual. Se supone que tal iluminación conducirá a una mejor salud, al autoconocimiento, y proporcionará un estado de paz interior. Se espera que dicha terapia permita hallar la conciencia[128] y conquistarla una vez por todas.

(“*¿Te refieres a la 'conciencia' o a la 'consciencia'?*”.)

Sí, conciencia. ¿Estoy hablando lo suficientemente claro?

(*“Sí”. Aunque de vez en cuando tenía que pedirle que repitiera una palabra o una frase.*)

Se cree que el yo debe despojarse de su ego y morir simbólicamente para que el yo interior quede libre.

(*21:29.*) Tal vez quienes no hayan tomado drogas consideren que no les atañe un debate acerca del LSD, la conciencia, la “muerte y el renacimiento del yo”, la salud mental y la iluminación espiritual. Pero todos vosotros realmente anheláis la iluminación y más vitalidad y comprensión, y os preguntáis qué métodos os podrían ayudar a alcanzar estos fines. Dedicaremos gran parte de este libro a hablar de diversas técnicas que os van a ayudar a cambiar vuestra propia realidad para mejor.

En el próximo capítulo profundizaremos algunos de los temas mencionados en este. ¿Cuán consciente puede ser un individuo de su propia realidad más amplia? ¿Es posible emplear este conocimiento para mejorar la vida cotidiana? Si os halláis en serias dificultades, ¿puede ser de ayuda el LSD, con la terapia adecuada? ¿Puede un producto químico abrir las puertas del alma?

Entonces: Fin del capítulo.

(*Pausa a las 21:35.*) Vuestro tiempo no fue desviado[129] la otra noche. Eso no es para el dictado.

(*“Vale”. En retrospectiva, Jane y yo nos habíamos estado preguntando si la sesión del lunes iría a consistir en dictado para el libro –pero Seth estaba dando uso esta noche a ese material...*)

128 “conscience”: conciencia en el sentido “moral”.
129 “... was not sidetracked...”. No sé a qué se refiere.

PARTE 2:
Vuestro cuerpo en tanto que vuestra singular escultura viviente.
Vuestra vida en tanto que vuestra más íntima obra de arte, y la naturaleza de la creatividad en lo que respecta a vuestra experiencia personal

Capítulo 10:
La naturaleza de la iluminación espontánea y la naturaleza de la iluminación forzada. El alma en atuendos químicos

Siguiente capítulo.

(*Como Seth, Jane se quedó quita en su mecedora durante un minuto largo. Sus ojos estaban cerrados. Ella a menudo me dijo que no es consciente de esas largas pausas cuando está en trance.*)

"La naturaleza de la iluminación espontánea y la naturaleza de la iluminación forzada. El alma en atuendos químicos".

Ahora podéis hacer un descanso y luego comenzamos.

(*21:40. No me di cuenta hasta que la sesión había acabado de que este era el segundo título que Seth había dado para el capítulo 10. Quizás mi propio lapsus tuvo lugar porque el lunes no hubo dictado para el libro. [Ver el material cerca del final de la sesión 637.] Lo retomamos a las 21:52.*)

Entonces: Un joven colaborador de un célebre médico escribió pidiendo una sesión (*el 13 de noviembre de 1972*). Vino aquí hace unas cuantas noches (*lunes, 5 de febrero*), y asistió a la clase de Ruburt al día siguiente. Le hablé en ambas ocasiones.

El joven había estado trabajando algún tiempo con drogas con fines terapéuticos. Anteriormente había viajado por la India y seguido a un gurú. Dejó al gurú para seguir al médico. Como pasa siempre con muchos jóvenes, avanzaba en su viaje individual buscando la verdad, mirando bajo cada piedra en un esfuerzo por hallar aquellos métodos que le ayudaran a descubrir EL CAMINO –con mayúsculas.

La meditación le aportó un poco de iluminación, pero el gurú de la India le dijo que debía tener una obediencia ciega. El médico le ofrecía una mayor libertad y la esperanza de que quizá químicamente podrían abrirse las puertas de acceso a la verdad, al menos dentro de los confines de su propia alma. De modo que nuestro investigador regresó a su país y entró a formar parte de una gran organización.

Vio cómo los enfermos, infelices y neuróticos acudían a este nuevo templo de la verdad donde los productos químicos y fármacos sustituían, por así decirlo, la hostia de la comunión. Él creía que se les ayudaba, pero también temía que se les causara cierto daño innecesario y peligroso.

Él mismo tomó drogas bajo control varias veces, primero en pequeñas dosis y luego más grandes. Descubrió cosas bastante aterradoras, y el médico sugirió que las afrontara ingiriendo otra dosis masiva, y a regañadientes, accedió.

La experiencia fue tan demoledora que suplicó tomar una droga que contrarrestara la primera, sabiendo como sabía que esto contradecía todas las normas. Se le negó la droga. Según explicó aquí, se alegraba de que le hubieran forzado a enfrentarse a ello, pero sus grandes dudas le trajeron aquí, y finalmente le conducirán a otros campos muy apartados de esa terapia.

Muchos han acudido a mí o me han escrito después de experimentar un "mal viaje"[130]; los jóvenes especialmente, siempre grandes buscadores de la verdad, para encontrarla se sienten muy tentados de recurrir a sustancias químicas –y ahora es el LSD[*]. No estoy hablando en absoluto de la

130 "bad trips": lógicamente, "malos viajes" en el contexto de la experimentación con drogas.
* Ácido lisérgico dietilamida-25. Un "viaje" puede durar de 5 a 8 horas, o incluso más. Pero no existe una experiencia psicodélica única para todas las personas, tanto en lo que se refiere a la duración como al contenido. Es una cuestión demasiado personal. Cabe observar no obstante que aquí las afirmaciones de Seth solo se refieren al LSD, y administrado en ciertas condiciones. Hay otras sustancias químicas alucinógenas que no se mencionan en el texto.

marihuana[131], que es otro asunto totalmente distinto y un producto natural de la Tierra. Me refiero a una sustancia química que es un derivado de vuestro conocimiento tecnológico.

Cuando os sentís lo bastante felices y satisfechos en vuestra vida diaria, se puede decir que estáis en un estado de gracia. En esas ocasiones en que os sentís unidos al universo, o vivís una experiencia excepcional en la que os parece traspasar vuestros límites, se puede decir que estáis en un estado de iluminación, que puede tener diversos grados y niveles. En tal estado vuestra salud física general se beneficia, aunque puede haber algunas creencias que lo impidan.

(*22:14.*) Estos estados naturales activan dentro de vuestras células la memoria "pasada" que tiene que ver con vuestra respuesta celular de felicidad, producida por ciertos acontecimientos particulares de vuestra vida, tanto si sois conscientes de ellos como si no.

Esta clase personal de memoria celular activa a su vez y en ciertos grados otras capas dentro de las células. E insisto, cada átomo y cada molécula contiene en su interior la "memoria" de sus experiencias "anteriores". Según el estado de iluminación o de gracia, ese sinnúmero de memorias pueden ser activadas, aunque no involucran necesariamente a vuestra experiencia personal –y los sucesos de vuestra vida pueden aparecer en ellas en un marco totalmente distinto de aquel que os resulta familiar.

Todos los sucesos de vuestra vida están registrados en la memoria del universo, por ejemplo, tal y como lo concebís. (*Pausa.*) Así pues, en un estado de iluminación puede ser activada la memoria celular privada y, más allá de esto, un nivel más profundo de conocimiento en el que quizá se expliquen o quizá no vuestros propios nacimiento y muerte[132].

¿Quieres un descanso?

(*"No".*)

Naturalmente, por vosotros mismos, en diversas ocasiones experimentaréis espontáneamente dicho estado de gracia o iluminación, aunque quizá no lo denominéis así. Os sentiréis en paz con vosotros mismos y con el mundo, o transcenderéis vuestros límites y sentiréis que sois parte de sucesos y fenómenos que normalmente no consideráis propios. Pero en mayor o menor medida estas experiencias son naturales y forman parte de vuestra herencia.

Vuestra mente consciente, insisto, forma parte del yo interior y está en constante cambio. En términos de tipos de consciencia, de especies de consciencia, se trata de un avance de gran importancia. Extrae la fortaleza de esas fuentes de vitalidad y rejuvenecimiento, y brota de forma natural hasta la consciencia. Los psicólogos suelen tratar con personas que ya están en problemas, porque el hombre feliz no tiene necesidad de tratamiento. Se han llevado a cabo pocos estudios que traten de descubrir por qué una persona es feliz, aunque sería muy pertinente investigar las respuestas y las soluciones de una persona así.

Al utilizar grandes dosis de LSD con fines terapéuticos, se produce un estado de demencia químicamente forzada. Y con "demencia" me refiero a una situación en la que la mente consciente se ve forzada a un estado de desamparo, de impotencia[133]. Se produce literalmente un ataque no solo a la psique, sino al marco organizador que os permite existir racionalmente en el mundo que conocéis. El ego, naturalmente, no puede ser aniquilado en la vida física. Si se destruye uno, de

131 Se llama "marihuana" a los cogollos de ciertas variedades de la planta del cáñamo, ricos en moléculas que tienen una gran cantidad de usos medicinales.

El cáñamo es, por cierto (como podemos ver subrayado mismamente en las revelaciones de Walsch que también leí para mi web), una planta "comodín", que serviría para todo y de una forma muy provechosa. Ayudaría a solucionar rápidamente varios problemas humanos, y por tanto no interesa a gran parte de la humanidad, ya que éramos adictos al sufrimiento, ni por tanto tampoco interesa a diversos tipos de industrias (textiles, papeleras, médicas, etc.).

Ver por ejemplo: https://es.wikipedia.org/wiki/Cannabis_sativa

132 "a deeper level of knowing in which your own birth and death may or may not be explained".

No me queda claro quizá a qué se refiere con "explicar" aquí.

133 "powerlessness".

inmediato surgirá otro desde el yo interior que es su fuente.

Haced vuestro descanso.

(*22:34 a 22:39.*)

Entonces: En tales condiciones, estáis obligando a que la consciencia egoica se enfrente a su propia muerte en un encuentro que no es necesario –y mientras, el cuerpo físico lucha por su propia vida y vitalidad. Con ello se provoca un dilema de enormes proporciones.

Es cierto que se descubre el paisaje de la psique, lo cual aporta mucha información al psiquiatra. Pero las experiencias vividas por los pacientes –y me refiero a las dosis masivas– suponen la representación, por medio de ese terrible encuentro, del nacimiento de la especie a la consciencia, y de su muerte cuando la consciencia cae aniquilada, seguida de su renacimiento cuando el paciente lucha por resurgir de nuevo de estas dimensiones que no le son propias.

Esto altera las estructuras biológicas y psíquicas más profundas. No digo que se deterioren, aunque también puede suceder según la situación. Hay un ataque a lo más hondo de la consciencia. Cuando en estas condiciones se sienten periodos de trascendencia, estos representan el nacimiento psíquico de una nueva personalidad a partir de las mismas fuentes de la anterior, y a partir de la muerte psíquica de la vieja. En algunos casos los mensajes genéticos habrán cambiado, dado que las personalidades son distintas. (*Con fuerza.*) Esto es un asesinato psíquico dentro de un marco tecnológico.

Bajo los efectos del LSD sois muy sugestionables. Si os dicen que el ego debe morir, lo mataréis. Seguiréis telepáticamente las ideas de vuestro guía incluso en el mejor de los casos[134]. El “renacimiento” psíquico quizás os deje con toda una nueva serie de problemas que, aunque se surjan del lecho de lo viejo, en un primer momento resultan indescifrables[135].

El nuevo ego es muy consciente de las condiciones de su nacimiento. Sabe que nació a partir de la muerte de su predecesor y, llevado por sus sentimientos de dicha trascendente, naturales en su nacimiento, tiene miedo de esa misma aniquilación de la cual surgió.

La integridad natural como criatura ya no es la misma. No se confiará en el mundo físico de la misma manera, pues la alianza con él no es tan segura. (*Y todavía muy decididamente.*) El “ser” que nació del cuerpo y que creció con él, ha desaparecido, y ha surgido otro “ser” a partir de esa organización previa.

Entonces: Estos cambios en el yo se producen de forma natural a medida que la vida avanza, y cuando el yo se reajusta[136] en cierto momento, es distinto de lo que era antes. Cuando esto ocurre “por sí solo”, se trata de un reflejo innato de la creatividad de la psique y tiene lugar a su propio ritmo –el cual depende de los ciclos de la mente, la sangre, la consciencia y las células de una manera que por ahora no comprendéis. Pero toda la estructura por entero y sus relaciones subsidiarias cambian a la vez, conjuntamente, y la mente consciente es capaz de asimilar lo que está sucediendo.

A medida que crecéis, sobrevivís a muertes que ocurren constantemente dentro de vosotros, y dentro de vuestra vida atravesáis una serie de nacimientos que no comprendéis. (*Jane se reclinó hacia adelante para dar más énfasis.*) Estas dosis masivas de LSD activan químicamente todos los niveles de la memoria celular hasta tal punto que en cierta manera pierden el control de sí mismos[137], y las memorias pueden entonces surgir de forma impredecible cuando el sistema está en tensión. La sutil alianza biológica y psicológica se debilita.

Haced un descanso.

(*23:03 a 23:24.*)

Entonces: Si llegáis a tales extremos para sacar a la luz el conocimiento interno es porque

134 “under even the best of conditions”.
135 “rising on the bed of the old and as yet undecipherable”.
136 “modulates”.
137 “they [the levels] are no longer in charge of themselves...”.

creéis que el ego es un hijastro del yo.

Si las personas aceptan estos procesos es porque no son conscientes de la capacidad de recuperación[138] de su propia consciencia. De manera que el paciente y el terapeuta comparten la creencia de que la mente consciente no tiene un acceso fácil al conocimiento necesario.

Asimismo comparten otras creencias; por ejemplo la de que el yo interior es un depósito de temores, terrores y actos salvajes reprimidos; de que hay que obligar al yo interior a deshacerse de ese material para que pueda expresar su poder, energía y fuerza de un modo creativo y positivo; y que, por tanto, el yo debe primero enfrentarse a todos esos terrores de su pasado antes de poder liberarse de los temores del presente.

Pues bien, esto no es más que un sistema de creencias, aquel en el cual se mueven el paciente y el terapeuta. La espontaneidad de esas sesiones parece que puede realmente brindar un mapa de la psique a los psiquiatras y psicólogos actuales. Estadísticamente las experiencias individuales, aunque distintas, siguen naturalmente ciertos patrones –patrones de creencias conscientemente admitidas y ante las que se reacciona telepáticamente.

Por debajo de todo esto se puede vislumbrar, en símbolos, un cierto paisaje definido, aunque distorsionado, de la psique. Estos símbolos son el intento de la consciencia de representar la memoria celular. El movimiento psíquico siempre excita a las moléculas. El "conocimiento" innato de las moléculas, latente y fácilmente disponible, va conformando el "conocimiento" de las células (*sonriendo*). Trabajan conjuntamente en armonía. Pero bajo el ataque psíquico de las dosis masivas de LSD, la comprehensión[139] misma de las moléculas trata de partirse por la mitad. Ahora bien, esto no es algo que podáis percibir físicamente, pero la integridad celular misma puede verse amenazada. Ruburt tiene mucha razón en pensar que esto es mucho peor que cualquier terapia física de choque.

Lo peor de todo es que no hay ninguna necesidad de experimentar ese proceso. Todo este tratamiento se basa en la idea de que la mente consciente es muy insuficiente, que los problemas más profundos le resultan desconocidos, que es solo un instrumento analítico, e incapaz de tratar con material psíquico o muy intuitivo. Pero solo son vuestras creencias las que hacen que esto sea así.

(*23:38.*) Estos tipos de ataques contra vuestra consciencia desafían la estabilidad de vuestra especie, y ofenden a vuestra integridad como criaturas. Quizá penséis que estas sustancias químicas son naturales porque existen en la realidad que conocéis, pero el cuerpo está equipado para tratar con los ingredientes que proceden de la Tierra. Las grandes dosis de estas drogas "artificiales" no se asimilan con facilidad, y provocan una confusión biológica.

Dentro de su marco autóctono, algunos indios americanos utilizan peyote[140] a su manera, pero no de un modo excesivo que aturda y aniquile sus sistemas. Lo aceptan como un ingrediente natural que pertenece a su estructura terrestre. No tratan de proyectarse fuera de la existencia, sino que lo utilizan para incrementar las percepciones innatas que tienen.

Se convierten en parte de Todo Lo Que Es –como es lógico– pero sin que tenga que morir lo que ellos son. Son capaces de asimilar su conocimiento y de dirigirlo intencionadamente tanto hacia su vida individual como hacia su estructura social. También lo emplean dentro de su sistema de ideas, naturalmente, en el cual su condición de criaturas vivas se comprende y se da por sentado. La mente consciente se entiende como un complemento del ser biológico, en vez de un detrimento.

Tal como mencioné anteriormente (*en la sesión 621, del capítulo 4*), hoy día hay básicamente dos escuelas de pensamiento.

---

138 "resiliency".

139 "comprehension": ver anteriores notas sobre ello.

Nos viene bien esta palabra del inglés, con la "h" intercalada, ya que es una de las que sirven ya de hecho en castellano/español para nombrar a una extensión del concepto de "percepción".

140 Ver por ejemplo: https://es.wikipedia.org/wiki/Lophophora_williamsii

Una considera que la mente consciente y el intelecto poseen todas las respuestas, pero eso significa que la mente consciente es sobre todo analítica, y que puede hallar todas las respuestas a través de la razón sola. La otra escuela de pensamiento considera que las respuestas residen en los sentimientos y la emoción. Ninguna de las dos tiene razón. El intelecto y la emoción juntos componen la existencia, pero la falacia está principal mente en creer que la mente consciente debe ser analítica por encima de todo, y como algo opuesto, por ejemplo, a la comprensión o asimilación del conocimiento psíquico intuitivo.

Ninguna de las dos escuelas comprende la flexibilidad y las posibilidades que son inherentes a la mente consciente, y la humanidad apenas ha empezado a usar sus potenciales.

Entonces: Acabaré el dictado. ¿Tienes preguntas?

(*"No".*)

El material sobre vuestro gato está ahí, para cuando lo queráis.

(*"Sí, gracias". Ya era muy tarde; ambos estábamos soñolientos. Seth también había mencionado la disponibilidad de los datos sobre la vida y la muerte de Rooney en la sesión borrada del lunes pasado.)*

Y estoy complacido con nuestro contrato...

(*"Y también nosotros". Tam Mossman, el editor de Jane en Prentice-Hall, le había notificado por teléfono que en unos pocos días recibiría un contrato para la publicación del libro.*)

… pero entonces (*sonriendo*), yo lo sabía, ya ves*.

(*"Sí, buenas noches, Seth".*

(*Más alto y jovialmente.)* Y no te preocupes del tiempo. Podemos tener tres sesiones por semana si queréis.

(*"De acuerdo". Este manuscrito estará provisionalmente para octubre.*)

Puedo hacerlo todo salvo el mecanografiado.

(*Acabamos a las 23:55. "Ahora me quedó con toda esta energía sobrante". Dijo Jane tras salir rápidamente del trance. "La siento atravesarme. Podría salir a un largo paseo o jugar al badminton –o incluso tener una sesión", bromeó.*

(No es contradictorio decir que Jane realmente *tenía energía, aunque estuviera cansada. A medianoche cantó un poco en sumari para mí. La canción era muy clara, lírica y sosegada; había estado bajo de ánimo hoy y ahora ella intentaba alegrarme un poco. Como siempre, pensaba que ella parecía como transportada cuando cantaba tan bellamente, sentada en su mecedora con su cabeza inclinada hacia atrás y sus ojos cerrados. Ella emplea a veces un poder muy enérgico para el sumari, cosa que contrasta con otros pasajes muy sutiles. Su control de la respiración es excelente, pero no ha tenido ningún entrenamiento musical.*

(Jane comenta acerca del sumari en su introducción para este libro. Ha incluido una selección de prosa y poesía sumari en el apéndice de su novela, La educación de la Superalma 7, *que Prentice-Hall está por publicar este otoño.*)

Sesión 639, 12 de febrero, 1973
21:05 Lunes

(*Tras la última sesión le dije a Jane que estaba muy intrigado por los dos títulos que Seth había dado para el capítulo 10, pero el dilema no era para tanto*.)

Entonces: Os deseo una buena noche.

(*"Buenas noches, Seth".*)

La Parte 1 del libro se va a llamar: "El lugar de encuentro entre vosotros y vuestra carne". El título que tú pediste es para la parte 2 del libro (*el dado en la sesión 637: "Vuestro cuerpo en tanto*

* [Nota de Robert:] Con esto Seth me recordó que, antes de que existiera siquiera un contrato para el libro anterior, *Habla Seth*, Seth le dijo a Tam que el libro iba a ser publicado.

que...”). El título referente al alma en atuendos químicos es para el siguiente capítulo, que es el primero de la parte 2.

(*“De acuerdo”.*)

Entonces: Estas son directrices para ti. (*Pausa.*) Dictado: Vuestro cuerpo es vosotros, en la carne. Tal como he mencionado en otros libros, el alma no se puede reafirmar a sí misma plenamente a través de la experiencia corporal en cualquier “punto” dado del tiempo, así que en este sentido siempre hay partes vuestras que no están expresadas.

Por supuesto, toda vuestra experiencia física debe girar alrededor de la realidad corporal. La energía que hace mover vuestra imagen proviene del alma. Mediante los pensamientos dirigís la expresión del cuerpo, y esta puede ser de salud o de enfermedad. A partir del conocimiento de los contenidos de vuestra mente consciente podéis curar la mayoría de las enfermedades del cuerpo, dentro de unas condiciones que se indicarán más adelante.

Vuestras ideas siguen ciertas leyes de creatividad; tienen sus propios ritmos. Los procesos asociativos de la mente, que funcionan mediante el cerebro, guardan gran relación con la más minúscula conducta de las células. A medida que aprendéis a utilizar vuestros pensamientos, o incluso cuando estos cambian naturalmente, ocurren alteraciones en el interior de las células. Existe una secuencia ordenada, una relación íntima.

Cuando se administran grandes dosis de LSD, estáis generando artificialmente una catástrofe de la cual esperáis poder rescatar a un yo que funcione eficientemente. Es cierto que esto puede acabar con las viejas interacciones entre una pauta asociativa de pensamiento y su acción habitual, pero es igualmente cierto que la estructura interna de orden recibe un impacto psíquico y biológico.

(*Una pausa de un minuto a las 21:21.*) En la vida normal cotidiana suele ponerse en marcha una considerable terapia natural durante el sueño, incluso cuando se tienen pesadillas tan aterradoras que la persona se despierta súbitamente alterada. La mente consciente del individuo se ve así forzada a afrontar la situación cargada emocionalmente –pero lo hace después del suceso, retrospectivamente. La pesadilla misma puede ser como una especie de tratamiento de choque que una parte del yo brinda a otra, y en la cual la memoria celular se activa tanto como podría activarse en una experiencia con LSD.

Pero el yo es el mejor terapeuta de sí mismo. Sabe exactamente cuántos “shocks” pueden ser beneficiosos para la psique, qué asociaciones debe incitar mediante esa experiencia e imaginación intensas, y qué asociaciones debe evitar.

Las pesadillas repetidas suelen ser una terapia de choque regulada internamente. Pueden asustar considerablemente al yo consciente, pero al fin y al cabo luego se despierta al mundo normal, aturdido quizá pero seguro dentro de la estructura diurna.

Otros acontecimientos de los sueños, aunque a menudo sean olvidados, también pueden proteger al individuo para que soporte los efectos de semejante “terapia de pesadillas”. De la misma manera que algunos tratamientos con LSD dan finalmente como resultado una sensación de renacimiento (que, por cierto, suele ser transitoria), estas pesadillas repetidas suelen conducir de forma natural a sueños en los que el yo finalmente establece nuevas y más sólidas conexiones con la fuente de su propio ser.

(*21:32.*) Si los científicos estudiaran el cuerpo y la mente en función de sus facultades de sanación naturales, aprenderían a fomentar esas facultades, pues esos procesos –y he mencionado solo uno de ellos– se dan continuamente a lo largo de vuestra vida.

Cuando se emplean grandes dosis de sustancias químicas, la mente consciente se enfrenta a experiencias muy intensas para las que no está preparada, y que se espera que la hagan sentir indefensa. (*Pausa.*) Cuando afronta pesadillas exteriores de guerras y desastres naturales, la mente consciente sigue estando dirigida hacia un mundo que ella sabe que está diseñada para afrontar. En

periodos de gran tensión física la mente recurre a los poderes del cuerpo y del yo interior para llevar a cabo hazañas notablemente heroicas –y que después la incitan a reflexionar sobre ese poder y energía del yo, manifestados durante la crisis.

Su propia estabilidad y consciencia pueden ahondarse y fortalecerse enormemente. En momentos de encuentros aparentemente calamitosos con la naturaleza, las personas se sorprenden por su capacidad de relacionarse con los demás, pero en la catástrofe psíquica inducida artificialmente en la terapia intensiva con LSD, la situación se invierte. La consciencia se ve inmersa en una situación de crisis; pero no es una crisis que proceda del mundo exterior, sino que se ve forzada a luchar en un campo de batalla para el cual no fue diseñada y que no puede comprender, donde los aliados con los que contaba –la asociación, la memoria y la organización, además de todos los poderes del yo interior– se convierten de pronto en enemigos.

Se vuelve vulnerable ante todas esas fuerzas que se suponía que debía dirigir, a la vez que se la despoja de sus facultades lógicas naturales –de hecho se la despoja de su sentido mismo de identidad. (*Con énfasis.*) No tiene nada externo frente a lo cual poder trabajar, y ningún marco de referencia que le permita lograr un equilibrio.

Ruburt ha estado trabajando en un libro de poemas titulado *Los diálogos*, y en él escribió hace poco acerca de los mundos dobles. Una noche estaba frente a la ventana de la cocina, y sin el efecto de droga alguna vio cómo un charco de agua en la calle se convertía de pronto en una criatura viva y hermosamente fluida que se levantaba y caminaba mientras la lluvia se deslizaba por su perfil líquido.

Ruburt se llenó de dicha al contemplar esa realidad. Sabía que en el mundo físico el charco era algo plano, pero también sabía que estaba percibiendo otra realidad igual de sólida; una más amplia, en la cual esa criatura de lluvia tenía su ser.

Por un momento vio mundos dobles con su visión física. Aunque la experiencia fue estimulante, pudo haberse convertido en una "pesadilla" si su mente consciente no la hubiera comprendido claramente; si hubiera salido a la calle, por ejemplo, y se hubiera encontrado con criaturas vivas emerger de cada charco de agua; y si por añadidura no hubiera podido hacer regresar a esas criaturas a su lugar. Tal como ocurrió, resultó una experiencia beneficiosa.

Pero cuando la mente consciente se ve forzada a hacer frente a cosas mucho menos agradables, y al mismo tiempo se la despoja de su poder para razonar, entonces lo único que se hace es ofender a la base de su ser.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*21:51. El trance de Jane había sido realmente profundo, su ritmo tan rápido como lo ha sido desde que comenzara este libro. Ahora bostezaba repetidamente.*

(Cuando tuvo la experiencia del charco –así como la otra que se describirá ahora mismo– le pedí que redactara un informe sobre ambos sucesos, por si Seth se refería a ellos alguna vez. Esto se presenta, junto a la selección apropiada de poesía de Diálogos*, en las notas del siguiente descanso. Lo retomamos a un ritmo un poco más lento a las 22:20.*)

Dictado. (*Dicho en un susurro, con humor.*

(Y yo le respondí con otro susurro: "Vale".)

Entonces: Poco después de la experiencia con la criatura de lluvia, Ruburt tuvo otra experiencia. Tenía los ojos bien abiertos y permanecía en la minúscula cocina, cuando de pronto apareció ante él una tenue luz amarilla.

La vio físicamente, aunque no pudo encontrar ninguna causa física que la provocara. Duró unos cuantos segundos y luego desapareció. Tan pronto como Ruburt la vio, dio un brinco hacia atrás. La última línea del poema que justo acababa de terminar antes de la cena se refería a una luz que iluminaría ambos mundos, el del alma y el de la carne. Conscientemente creyó que la luz debía de haber sido efecto de los relámpagos, aunque una parte de él sabía que ese no era el caso.

Al cabo de un momento recordó el verso de su poema, y estableció la conexión apropiada. La mente consciente se alteró por un momento pero asimiló los datos. El significado de la luz se hará aún más evidente con los sueños* de Ruburt, con la continuación intuitiva del poema, y con el ejemplo físico.

El significado de la luz se desvelará normalmente cuando él esté listo para percibirlo en su totalidad. Aunque ese suceso haya ocurrido, al igual que cualquier otro acto no está consumado. En la experiencia con drogas mencionada antes (*en la última sesión*), se le imponen de repente a la mente consciente unos símbolos y sucesos sobrecogedores y, además, dentro de un contexto en el que el tiempo, tal como lo conoce, tiene poca importancia. La mente consciente no puede reflexionar subjetivamente sobre los fenómenos, ya que estos se suceden con demasiada rapidez.

Mientras los fenómenos ocurren, la mente puede encontrar que la duración está tan alterada que la acción parece imposible. No es posible separar al yo de la experiencia. Incluso una experiencia jubilosa puede significar una agresión a la consciencia si es forzada. El precio que se paga es demasiado elevado por lo que se refiere a la personalidad entera.

Los sentimientos que a menudo se tienen en sesiones posteriores, que pongamos sean de renacimiento, son justamente eso. Las viejas organizaciones del yo han sucumbido, y las nuevas estructuras realmente se regocijan por su unidad y vitalidad.

Normalmente en estos casos existe una base suicida muy intensa. Se tiene constancia de que el "viejo yo" no indujo esa situación, de modo que ¿qué seguridad ofrece quien se da en llamar nuevo yo? (*Pausa.*) Recordad que el cuerpo es una escultura viva. Estáis en él y lo formáis, y a todos los efectos es vosotros mientras sois físicos. Debéis identificar vuestro ser material con esa escultura, o de lo contrario os sentiréis apartados de vuestra identidad biológica.

Esta identidad es vuestro yo físico, mediante el cual, dicho en vuestros términos, os debéis expresar ahora. Sois <u>más</u> que vuestro ser temporal, pero vuestra vida como criaturas depende de vuestra alianza con la carne. <u>Existiréis</u> cuando vuestro cuerpo esté muerto, pero a efectos prácticos se puede decir que siempre funcionaréis a través de una imagen de vosotros mismos.

(*22:42.*) Si solo os identificáis con el cuerpo, quizá sintáis que la vida después de la muerte es imposible. Pero, si os consideráis solo un ser mental, no os sentiréis vivos en la carne, sino separados de ella. Ahora debéis consideraros criaturas físicas. Pero sabed que más tarde seguiréis funcionando por medio de otra forma, aunque el cuerpo y el mundo material sean ahora vuestro modo de expresión.

Estas actitudes son muy importantes. En una experiencia intensa con drogas apartáis la manifestación física de su marco natural, pues la presentáis de tal manera que las reacciones habituales no tienen sentido. El mundo se podría derrumbar sobre vosotros, por ejemplo, pero sin que hubiera ninguna defensa física adecuada posible.

El psiquiatra quizá diga: "Ve hasta el final de la experiencia. Si es necesario aniquílate". Este pensamiento se opone abiertamente a vuestra herencia biológica y al sentido común de la mente consciente.

(*Sonriendo.*) Soy plenamente consciente de las distorsionadas conexiones religiosas que pueden darse aquí: Muere para ti mismo, y renacerás; no te matarás a ti mismo. En realidad, lo que consideráis como el yo, muere y renace constantemente, igual que las células del cuerpo. Biológica y espiritualmente, la vida nueva depende de estos cambios y transformaciones innumerables, de estas muertes y nacimientos que ocurren naturalmente tanto en las estaciones de la Tierra como en los ciclos de la psique.

(*Lentamente a las 22:54.*) Cambia flexiblemente con la gracilidad de todo ser, que se refleja en el universo del cuerpo y de la mente. Pero esto no implica la crucifixión del ego.

* [Nota de Robert:] Transcurridos varios meses, no obstante, Jane no ha recordado ningún sueño relacionado con la luz...

Si recurrís a esas terapias con drogas es porque no confiáis en el yo natural. Las personas que buscan tratamiento temen a la naturaleza de su propia identidad más que a cualquier otra cosa. Por eso están tan dispuestas a sacrificarla. (*Pausa, y luego sonriendo.*) Vuestros pensamientos y creencias conforman vuestra realidad. Tal como Joseph (*el nombre que Seth me da*) comentó durante el descanso, no existe ninguna terapia mágica, sino solo la comprensión de vuestra propia gran creatividad, y el conocimiento de que vosotros mismos fabricáis vuestro mundo.

En la vida física el alma está revestida de sustancias químicas, y utilizáis los ingredientes que el cuerpo ingiere para formar una imagen acorde con vuestras creencias. Algunas de estas ideas las aceptáis sin dudar lo de vuestra cultura. Otras serán vuestras propias interpretaciones personales de vuestro ser encarnado. Vuestras creencias sobre cualquier sustancia química influyen en la acción que esta tiene sobre vosotros. Cuando os sometéis a una terapia con LSD esperáis una reacción drástica, y os dicen que más vale que os preparéis. Vuestra experiencia obedecerá a vuestras creencias y a las del terapeuta, comunicadas verbal y telepáticamente.

Del mismo modo, si creéis que las sustancias químicas de ciertos alimentos os perjudicarán seriamente, incluso unas pequeñas dosis de estas sustancias os pueden hacer daño.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*23:05. Jane no recordaba el material que había transmitido por Seth desde el último descanso.*

(A continuación se incluyen algunos extractos del informe que escribió para mí de sus experiencias con la criatura de charco de lluvia y la luz en la noche del 2 de febrero. La narrativa y la poesía de Jane complementan las palabras de Seth, y muestran cómo ella se hizo plenamente consciente de la transformación única de sus ideas poéticas originales en una realidad visual –y cómo luego hizo avanzar el proceso creativo otro *paso más al convertir sus nuevas percepciones en más poesía. Creemos que esta filtración de pensamientos entre realidades es algo común, si no en gran medida automático, en la mayor parte de casos, y en cualquier ámbito de la "vida". En el campo del arte, a menudo recibe el nombre de inspiración.*

("Viernes, 2 de febrero de 1973.

(*"He estado trabajando todo el día", escribió Jane, "en mi libro de poesía,* Diálogos en el tiempo entre el alma y el ser mortal. *Trabajé como loca, realmente con mucho impulso creativo. Justo antes de la cena había estado escribiendo sobre el universo único a la vez que doble del yo y del alma, y en el último verso hablaba del yo mortal:*

Con nuestra doble visión
viajemos hacia dos mundos en uno y formemos
una única y doble melodía ,
que se prodigue sobre las olas
de pensamiento y sangre,
que se arremoline, se contraiga y deje una estela
a lo largo de los cielos duplicados
de nuestro universo único,
irrumpiendo en vocales de arco iris
que canten suaves canciones de cuna,
y desciendan como luz
a nuestros dos mundos.

("Después de la cena, Rob salió a comprar. No recuerdo la hora pero estaba oscuro y llovía bastante; se podían ver algunos silenciosos relámpagos. Hacía bastante calor para ser febrero; pensé en salir a dar un paseo, pero no lo hice... Inmediatamente después de las dos experiencias que Seth describe en esta sesión, relacionadas con la criatura de agua y con la luz, añadí esta sección a Diálogos.

El yo mortal dice, algo después,
¿Esa luz, asombrosa,
qué es lo que tocó
que era tan real?
Justo ahora estoy apostada
en la ventana abierta de la cocina,
observando de nuevo la calle lluviosa.
Empieza ahora a oscurecer.
He estado escribiendo todo el día,
he cumplido con mis tareas,
y se acerca una visita,
de modo que mi mente estaba en blanco.

Estaba cautivada, paralizada,
las gotas de lluvia caían
en miles de puntos separados y chispeantes
en un charco lejano,
y, mientras lo observaba,
el charco se levantó, se espesó en
un tejido de espinas como un pulmón henchido de aire
o un puercoespín de luz,
con las gotas emergiendo por su exterior
tanto como por su interior.
Bebió los reflejos
de las luces de un coche que pasaba,
y se precipitaron hacia él ciegamente
hasta que estuvo tan lleno que latió
–como algo vivo, brillante y fluido.
La lluvia se escurría de su tersa piel líquida
y he aquí de pie una criatura tan temblorosa,
cada miembro vivo y en movimiento,
que cerré mis ojos.

Los abrí casi al instante.
La criatura era plana de nuevo
pero se empezó a levantar
cuando todo lo que yo veía
se adentraba en mi alma.
Nuestros mundos se unieron y yo grité;
y mientras lo hacía, un repentino y tenue
círculo de luz apareció
justo delante de mí,
bien definido, entre el frigorífico
y el horno.

Tanto me sobresaltó
que di un salto hacia atrás
–un círculo suavemente brillante
en el aire, desde mi cintura
hasta por encima de mi cabeza.
No era una bola de fuego, sino una luz

silenciosa, circular, inmóvil,
que no irradiaba luz
desde sus márgenes,
por lo que el resto de la habitación
seguía a oscuras.
Un relámpago, por supuesto,
pero sin ráfagas que estallaran
desde el frigorífico o el horno,
y no había ningún rayo de luz
dentro o fuera de la estancia
que lo originara.

Flotaba en el aire
como un plano e imprevisto girasol,
de proporciones exageradas,
sin semillas ni tallo.
¿Un presagio? La luz de la que hablabas
y que uniría nuestro mundo único y doble,
¿se apareció en mi universo
procedente del tuyo?
Fuera cual fuera su causa u origen
sentí que aparecía por una razón
y me gustaría saber cuál es.

Sé que el charco era real,
y en este mundo, es plano,
mientras que con la otra visión
vi su homólogo[141]
erigirse con brillantez
y casi andar,
pero si esa luz provino
del mundo que conozco,
entonces tengo que admitir
que no sé cómo lo hizo.

Pero, estimada alma,
me temo que no puedo esperar
a tu respuesta en este momento.
Oigo ya a mi visita,
y estoy contenta de simplemente sentarme y charlar
en esta noche de tormenta
mientras sopla ese viento de lluvia.

(“Con la criatura del charco presencié las dos realidades –el charco en términos físicos, y la criatura en otros términos más amplios– y podía pasar de una realidad a otra si quería, creo. Pero la luz no tenía una contrapartida física. Creo que procedía... de esa otra realidad, y venía directamente aquí, porque tenía mis 'ventanas' abiertas”.

(Lo retomamos a las 23:25.)

Entonces: En el ciclo normal de la muerte y renacimiento de las células, y en la pauta habitual de cambio del ego, hay un suave fluir y no hay pérdida de orientación. La memoria celular

141 “counterpart”.

previa se transmite fácilmente de una generación celular a otra.

Tal como se mencionó anteriormente (*en la sesión 610 del capítulo 1*), lo que vosotros llamáis ego es una parte de la identidad interna que surge para afrontar el mundo de la existencia física. En el curso normal de los acontecimientos se transformará en otro ego; pero, aunque pierda su condición de "dominante", no morirá: solo se modificará su organización en tanto que una parte de la psique viva.

En condiciones de aniquilación forzada, se produce un intento frenético de reorganización mientras el yo interior trata de "dar a luz" egos alternativos para poder manejar la situación –y, en este sentido, cuantos más egos se maten, más surgirán.

Todo este proceso trastorna la situación del cuerpo, y el organismo psíquico se ve forzado a responder como mejor pueda a una serie de sucesos desastrosos –aunque se da cuenta de que no puede estar experimentando físicamente tales sucesos. Sabe que se está librando una batalla "de mentirijillas", pero no puede dejar de enviar esas sustancias químicas y hormonas que serían necesarias en una situación física de igual calibre. Se produce un enorme desgaste y deterioro del cuerpo, y un agotamiento inexcusable de sus energías originales.

Las ideas conforman la realidad, de modo que el cuerpo está acostumbrado a reaccionar a algunas situaciones "imaginarias" en las que, por ejemplo, la mente recuerda circunstancias difíciles que no existen físicamente; pero, aun así, estas fuerzan al organismo a activarse en exceso, lo que provoca un estado de tensión. En una terapia intensiva de drogas, el cuerpo se siente muy amenazado, ya que se ve forzado a utilizar todos sus recursos mientras sus propias señales le indican que los mensajes que recibe no guardan relación con la realidad –y no obstante son de naturaleza urgente.

(*23:40.*) Hasta cierto punto se ve atacado también en tanto que simple criatura. Sus imágenes y su experiencia, además, raramente se olvidan, y el así llamado "nuevo ego" nace con la memoria del anterior. A algunos psicólogos les gusta decir que inconscientemente nos rebelamos contra el método por el cual nacemos*. Pero en este caso tenemos una situación donde el yo se enfrenta a su propia aniquilación, mientras que surge otro "yo" que ha participado conscientemente en su muerte.

(*Pausa larga.*) Soy consciente de que muchos psicólogos y psiquiatras creen que con estos métodos pueden conocer el desarrollo de la psique. Una cosa es –y bastante desafortunada por cierto– diseccionar una rana para ver qué la hacía vivir. Pero es tres veces más peligroso diseccionar una psique, y esperar que después vuelva a su situación anterior.

Este es el fin del dictado. Acabaremos la sesión a menos que queráis hacer preguntas.

(*"Dijiste que nos darías alguna información sobre Rooney cuando te lo pidiera"*

(Nuestro gato, Rooney, murió hace una semana. Incluimos esta información en el libro porque muchas personas nos han preguntado acerca del papel que los animales domésticos pueden desempeñar en los grupos familiares y en sus sistemas de creencias. Los datos de Seth resultaron ser inesperadamente profundos e íntimos, tanto que en lo que sigue a continuación hemos eliminado algunas partes. Aun así, queda lo suficiente como para mostrar lo complicadas que pueden ser estas relaciones.)

Bien, el gato habría muerto aquel invierno. Tal como vosotros lo entendéis, era una muerte probable. En una parte de su realidad él murió, en efecto, ese invierno. En vuestra realidad, lo mantuvisteis vivo. Sin vosotros, habría quedado encerrado en aquella casa, y se habría vuelto salvaje y aterrorizado.

(*La casa en cuestión, una de esas deterioradas mansiones victorianas de principios del siglo XX, se alzaba en una esquina, al otro lado de nuestra calle. Jane la miraba a menudo desde nuestras ventanas del salón.*

* [Nota de Robert:] Jane y yo estamos profundamente en desacuerdo con esta idea.

(Hace cuatro inviernos, la casa quedó prácticamente destruida por un incendio. La familia que vivía en ella se trasladó a otro lugar, tapiaron la estructura de la casa, y Rooney, por aquel entonces un gatito, se quedó atrapado en ella. Un transeúnte escuchó sus maullidos días después y le dio de comer. La casa se ha quedado medio derruida desde entonces.)

Ruburt tenía un poco de miedo del gato, que le parecía tan salvaje y receloso como, a su juicio, era su madre. Ruburt se vio por tanto obligado a ayudar a Rooney –quien no sentía en realidad nada de amor hacia él–, al igual que años antes él [Jane] se había visto obligado a ayudar a su madre.

A su manera el gato era consciente de ello. Se volvió exigente como la madre de Ruburt, pero ya no amenazador. Al final arreglasteis vuestra relación. Si la madre de Ruburt no hubiera podido tener un hijo, Ruburt habría tenido una madre distinta y un entorno distinto, suponiendo que Ruburt hubiera nacido[142].

El gato era macho. Pero tú y Ruburt al principio lo llamasteis Katherine, cuando aún era un gatito, y antes de que por fin lograrais hacerlo entrar en vuestra casa. Rooney participaba en peleas callejeras, tal como el padre de Ruburt lo hacía en bares de distintas partes del estado. El gato conocía esa identificación pero estaba dispuesto a dejarla a cambio de varios años de vida física adicional, en la cual también aprendió a relacionarse por primera vez con la ternura.

Rooney aprendió incluso a entablar una buena relación con otro gato; Willy, vuestro gato más mayor, a su manera le sirvió como mentor.

La madre de Ruburt tenía mucho miedo de los gatos, especialmente de los negros. De vez en cuando Rooney y Ruburt intercambiaban síntomas. Sin embargo, el gato no era un receptor pasivo, y también aprendió de sus encuentros con vuestro vecino de abajo (*que también tiene un gato*). Muchos de los sentimientos de Ruburt sobre su madre están enterrados en la tumba de Rooney. Rooney, por su parte, se liberó de la desconfianza que lo acompañó en esta vida, originada en la experiencia que tuvo en aquella casa, y quedó agradecido por esos años adicionales que vosotros le proporcionasteis.

Él también representó un símbolo de la dura infancia de Ruburt, hasta cierto punto superada simplemente por el paso natural de los acontecimientos.

Con la muerte de la madre de Ruburt el año pasado, se cumplió el propósito de Rooney con respecto a Ruburt. Rooney realizó incluso un servicio final, ya que con su muerte Ruburt hizo frente a la naturaleza del dolor y de la condición de ser criatura viva que tanto lo había asustado en vida de su madre.

Eso es todo.

(*“Gracias”.*)

Mis más cordiales saludos.

(*“Igualmente, Seth. Buenas noches”.*

(00:08. Jane no recordaba nada del material. Seth se había referido a las probabilidades e indirectamente a la reencarnación en conexión con Rooney, como pude ver al revisar las notas, pero antes de que me diera tiempo a preguntarle más sobre tales relaciones, regresó y dio una página de información para Jane sobre otro tema. Entonces, cuando salió de nuevo del trance, Jane dijo: “Tiene también cosas sobre Willy”, pero ya estaba cansada. La sesión acabó a las 00:21.)

Sesión 640, 14 de febrero, 1973
21:27 Miércoles

(*Tras la cena había comenzado a caer aguanieve. En cuanto a las sesiones, el otoño parecía como si fuera lo más intenso del año. El vecindario estaba apagado y sereno; incluso el tráfico que pasa*

142 “granting that Ruburt had come alive”.

por nuestra casa estaba ralentizado, como a paso de tortuga, para variar.)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Entonces: Dictado: El cuerpo y la psique contienen sistemas de retroalimentación natural cuyo fin es asegurar un marco óptimo de equilibrio para vuestro crecimiento y desarrollo. Como ya mencionamos (*en la sesión 636 en el capítulo 9*), hay algunas diferencias entre vosotros y los animales en cuanto al modo particular en que creáis vuestra realidad...

(*Pausa.*) Estoy intentando llevar un ritmo ahora que sea adecuado para que tomes notas...

(*"Estoy bien". El flujo cadencial de Seth-Jane había sido irregular desde el comienzo de la sesión, y me había empezado a preguntar si debía interrumpir para preguntar qué estaba pasando. Tras este intercambio, no obstante, la transmisión de Jane se reanudó con el ritmo usual, bastante resuelto.*)

En el hombre, los pensamientos conscientes son muy importantes como rectores de la actividad inconsciente. Así pues, sois más responsables de unos efectos físicos, que, hablando comparativamente, en el animal son "instintivos". Esto os proporciona a ambos un sistema de retroalimentación tanto consciente como inconsciente con el cual podéis comprobar vuestra experiencia y alterar su naturaleza.

Los sistemas terapéuticos son una parte importante de esta interrelación, y funcionan constantemente. En cierto sentido, cuando hay un gran equilibrio[143] de la mente consciente con los otros niveles de la psique y el cuerpo, tiene lugar un estado de gracia o iluminación –un reconocimiento biológico y espiritual de la integridad del individuo en sí, y de su relación con el universo en general.

Estos estados conducen a una condición de salud y eficiencia mental, psíquica y física. El gran margen de libertad que posee la mente consciente gracias al intelecto, y su conexión con los sentidos, hacen posible que hasta el más mínimo suceso desencadene una experiencia así. El enfoque intenso es una característica de la mente consciente, y podría considerarse que es estrecho porque solo incluye la dimensión física; pero dentro del ámbito de este campo corpóreo, la mente goza de una gran libertad para interpretar la dimensión dada de la forma que elija.

Para la mente consciente, por ejemplo, una rosa puede ser un símbolo de vida o de muerte, de alegría o de tristeza, y en ciertas condiciones su interpretación de una sencilla flor puede desencadenar unas experiencias muy profundas que congreguen todo el poder y la fuerza de los recursos internos del ser. Como han sido tan malinterpretados los atributos de la consciencia del ego, soléis considerarla solo a la luz de sus funciones analíticas de desglose. Estas funciones son muy importantes ya que separan vastos campos de percepción en otros más pequeños que puedan comprenderse físicamente. Pero la mente consciente es también una gran sintetizadora. Reúne y selecciona diversos elementos a partir de vuestra experiencia y los enlaza en nuevos patrones.

Estas organizaciones permiten entonces despertar o estimular las partes internas del yo, proveyéndolo siempre de experiencias renovadas. El yo interior responde por medio de la riqueza de su composición psíquica y, por así decirlo, hace surgir facultades siempre nuevas, especializadas en encontrarse con las circunstancias exteriores.

(*21:45.*) Cuando vuestro cuerpo y vuestra mente trabajan juntos, entonces la relación entre ambos es armoniosa, y sus sistemas terapéuticos naturales os colocan en un estado de salud y gracia. Os dije anteriormente (*en la sesión 614 del capítulo 2, por ejemplo*) que vuestros sentimientos siguen el flujo de vuestras creencias, y si esto no os parece cierto es porque no sois conscientes de los contenidos de vuestra mente consciente. Así como podéis cerrar los ojos físicos, podéis cerrar los ojos de la mente consciente y fingir que no veis lo que hay ahí. Si recurrís a tantas terapias que actúan desde el exterior del yo es porque no confiáis en vuestra naturaleza básica

143 "greatest poised balance".

terapéutica, o no comprendéis realmente la mente consciente o inconsciente.

Las tecnologías e invenciones parecen haber causado mucho daño, y así es. Por otro lado, la tecnología pone a vuestro alcance la gran terapia de la música; esta activa las células vivas del cuerpo, estimula la energía del yo interior y contribuye a unir la mente consciente con las demás partes del ser.

La música es una representación externa, y por cierto excelente, de los vivificantes sonidos internos que actúan terapéuticamente sobre el cuerpo en todo momento. (*Ver el capítulo 5.*) La música es un recordatorio consciente de los profundos ritmos internos, tanto de sonido como de movimiento. Al escuchar la música que os gusta soléis evocar imágenes que os muestran vuestras creencias conscientes de otra forma distinta.

La curación natural por el sonido puede darse también con un acto tan simple como escuchar la lluvia caer. No necesitáis drogas, ni hipnotismo, ni siquiera meditación. Solo necesitáis dar libertad a vuestra mente consciente. Por sí sola, hará fluir pensamientos e imágenes que constituirán su propia terapia.

No obstante, a menudo evitáis este tratamiento natural, y huís de los pensamientos conscientes aterradores que a su vez os podrían llevar al origen de las creencias "negativas", donde pudierais afrontarlas; entonces podríais, por así decirlo, atravesarlas y dejarlas atrás para alcanzar sentimientos de dicha y victoria. En cambio, por ejemplo, muchos de vosotros aceptáis el camino de las drogas, en el que ese tipo de sentimientos y pensamientos se os imponen o se fuerza a que salgan de vosotros, mientras que tenéis negado el respaldo estabilizador de la mente consciente.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:01 a 22:16.*)

Los sueños son una de vuestras principales terapias naturales y una de vuestras herramientas más eficaces para conectar los universos interior y exterior.

Normalmente no los analizáis según vuestras creencias actuales, pues os han enseñado a interpretarlos según unos procedimientos rituales. Os enseñan, por ejemplo, que ciertos objetos o imágenes de los sueños poseen un significado definido, no necesariamente el vuestro propio, sino el de la escuela de pensamiento psicológica, mística o religiosa por la que os intereséis.

Algunos de estos sistemas sí que mencionan hechos legítimos de la realidad, pero todos ellos pasan por alto la naturaleza eminentemente individual y privada de los sueños, y el hecho de que vosotros creáis vuestra propia realidad.

El fuego tiene un significado si le tenéis miedo, y otro si lo consideráis como una fuente de calor; y en ambos casos el significado se verá coloreado por las infinitas variaciones de sucesos personales que una persona haya vivido con el fuego. Si los símbolos del sueño y su significado personal os resultan tan indescifrables es porque no estáis acostumbrados a examinar los sueños con la mente consciente. Os han enseñado que no pueden comprenderse, y por ello se os escapan las grandes interrelaciones entre las experiencias de la vigilia y las de los sueños. No advertís cuántos problemas físicos se solucionan –y solucionáis– en vuestros sueños.

Esto sucede con mucha frecuencia cuando planteáis conscientemente un problema, lo definís claramente, y luego os vais a dormir. Pero lo mismo puede ocurrir sin ese planteamiento consciente. Los sueños os facilitan toda clase de información relativa al estado del cuerpo, del mundo en general, y de las condiciones exteriores probables que vuestras creencias actuales producen.

El estado de sueño os proporciona un marco de referencia de prueba en el cual exploráis acciones probables y decidís cuáles queréis materializar físicamente. Además de las pesadillas que mencionamos anteriormente (*en la última sesión*), muchos otros sueños tienen un ritmo de naturaleza terapéutica que es mucho más eficaz que los inducidos por las drogas. Los somníferos pueden interferir con esta actividad.

Más adelante hablaremos largamente de la naturaleza creativa y sanadora de los sueños, y de

los métodos sencillos que podéis emplear para aprovechar estas condiciones. Aquí solamente quería referirme a ellos como una de las puertas naturales de acceso a la iluminación del yo y a los estados de gracia. Pueden ser rutas alternativas para quienes creen que solo pueden lograrlo intimidando al ego –ya sea con la utilización de productos químicos o bien por otros métodos que busquen despojarlo de sus poderes aunque solo sea momentáneamente, en vez de enseñarle a utilizar esas enormes facultades de asimilación que realmente tiene.

Además de poseer facultades de curación naturales y generales, vuestra naturaleza tiene sus propios recursos únicos y particulares que nacen de la experiencia. Podéis aprenderlos, reconocerlos y utilizarlos.

Dentro de este ámbito, hay ciertos sucesos que realmente importan. Para abrir el propio depósito de energía y fuerza interior pueden emplearse circunstancias de carácter singular, que no guardan ningún sentido para otras personas. Puede tratarse tanto de sucesos que ocurren en tiempo de vigilia como en el de los sueños. Si, después de tener ciertas experiencias durante el sueño os despertáis renovados, antes de dormir evocad conscientemente esos sueños y afirmad que van a regresar.

Si cualquier actividad, por extraña o tonta que pueda parecer, os aporta una sensación de satisfacción, hacedla. Cualquiera de estos métodos de curación natural puede también haceros trascender el sentimiento de bienestar y fortaleza, salud física y vitalidad, y llevaros a esas sublimes experiencias de iluminación y gracia.

(*22:42.*) Disfrutar del arte es también muy terapéutico, pues la creación nace de una unión exquisita entre las mentes consciente e inconsciente. Más adelante trataré de explicar la profunda interrelación que existe entre los sueños, la creatividad y la naturaleza de la realidad de vuestra experiencia.

La idea más estimulante de todas, y el paso más grande hacia una verdadera iluminación, es la comprensión de que vuestra vida exterior surge del mundo invisible de vuestra realidad a través de vuestros pensamientos y creencias conscientes, porque entonces os dais cuenta del poder de vuestra individualidad e identidad. De inmediato se os presenta la posibilidad de elegir. Ya no podéis consideraros víctimas de las circunstancias. La mente consciente nació precisamente para que tuvierais elección, para liberaros de una experiencia de dirección única, para que pudierais emplear vuestra creatividad para dar forma a comprensiones[144] diversificadas y variadas.

Aquí debemos hacer una clara distinción: Vuestras creencias conscientes dirigen el flujo de los procesos inconscientes que llevan vuestras ideas a la realidad física; por eso, aunque vuestros pensamientos provocan vuestra experiencia, no sois plenamente conscientes de cómo ocurre esto (*enérgicamente*).

Por ejemplo, no podéis deciros vehementemente: “Quiero recibir la iluminación», y esperar que ocurra si todas vuestras creencias se oponen a ello.

Quizá no os sintáis merecedores de ella, o creáis que es imposible que alcancéis semejante estado, en cuyo caso estáis enviándoos mensajes contradictorios. Tampoco podéis ocuparos del modo en que vuestros propósitos conscientes van a ser producidos de forma inconsciente, ya que el funcionamiento interno no es un fenómeno consciente.

El marco sexual es otro sistema terapéutico natural si no tenéis creencias contradictorias que impidan que sea eficaz. La experiencia natural “mística”, despojada de dogmas, es esa terapia religiosa original que tan a menudo suelen distorsionar las organizaciones eclesiásticas, pero que representa el reconocimiento innato del hombre de su unidad con la fuente de su ser y de su propia experiencia.

¿Quieres un descanso?

(*22:56. “No”.*)

144 “comprehensions”.

El alma no solo está revestida de atavíos químicos, sino que su indumentaria está tejida con todos los elementos de la Tierra. Como criaturas físicas, cualquier sustancia o elemento químico, cualquier alimento o droga que se convierta en parte de vuestro sistema vivo os modifica en parte, pero esos efectos responderán a la naturaleza de vuestras creencias.

Vuestros sueños y los sucesos físicos de vuestra vida alteran constantemente los equilibrios químicos del interior del cuerpo. Podéis experimentar un sueño que intencionadamente os proporcione esa válvula de escape particular que os falta en vuestra vida cotidiana. Dicho sueño movilizará vuestros recursos y colmará vuestro cuerpo con una ráfaga de hormonas necesarias, al crear un estado de sueño de tensión que hará entrar en combate las facultades sanadoras del organismo y pondrá fin a determinados síntomas físicos.

Otro sueño podría facilitar un pacífico descanso “de ensoñación” en el que se reduce la tensión, con lo cual se reduce también la excesiva producción de ciertas hormonas y sustancias químicas.

Estos sueños serán muy eficaces, pero sus efectos no durarán demasiado si la mente consciente no afronta las creencias que han estado causando el desequilibrio. Las elevadas dosis de sustancias químicas introducidas desde el exterior, en cambio, constituyen una situación completamente distinta y añaden nuevas tensiones. Estos dilemas condicionan a la consciencia para que crea que su posición es incluso más precaria de lo que lo era anteriormente, y su sentido de poder y eficacia se ve en gran medida menguado.

Quizá tras esta terapia la consciencia sienta euforia, pero a su vez percibe que esas aventuras se basan en asuntos que no puede comprender, y pierde confianza en su capacidad para tratar con la realidad física. Nada de esto ocurre con los tratamientos internos naturales basados en la conducta individual. Y son estos los tratamientos que los psicólogos deberían comprender y alentar.

Haced vuestro descanso.

(*23:13. El trance de Jane había sido bueno, su transmisión regular y muy decidida durante su mayor parte. Estaba nevando fuertemente. Lo retomamos del mismo modo a las 23:28.*)

Entonces: Vuestro cuerpo es vuestra propia escultura viva –no solo por el contorno, estructura y naturaleza de su forma, sino por la milagrosa sensación y conocimiento de su ser, y por el efecto único que provoca en los demás. La escultura misma también está dotada del poder de la creatividad que vosotros mismos le dais.

(*Pausa larga.*) Estas capacidades innatas del cuerpo también os ayudan a manteneros bien mientras vais creando la imagen. (*Pausa.*) La fuente de toda esta creatividad es vuestra propia identidad interna, que nunca se materializa completamente en la carne, por lo que siempre tenéis a vuestra disposición porciones de creatividad no utilizadas. Aunque sois vosotros quienes dais forma al cuerpo, también reaccionáis a él. En ese sentido se produce una interacción constante entre la creación y el creador, y en la realidad tridimensional el creador es una parte tan intrínseca de su obra que es difícil distinguir una de otro.

Un pintor aporta parte de sí mismo al cuadro. Vosotros aportáis al cuerpo todo aquello de lo que sois conscientes, de modo que este se convierte en vosotros hechos carne. Un artista ama sus cuadros. Desde el punto de vista físico, un cuadro está acabado cuando el artista guarda sus pinceles –al menos para él, aunque los efectos continúan. Pero vosotros estáis creando vuestra imagen material durante toda la vida, y os manifestáis a vosotros mismos en esa imagen.

Un pintor no observa con los ojos de su creación la sala donde se expone su pintura. Pero vosotros sí que observáis el universo a través de vuestros propios ojos. (*Pausa.*) Por tanto, no solo creáis el cuerpo, sino su experiencia por entero, el contexto en que tiene lugar. Os dotáis de una existencia tridimensional. Ese es el marco de referencia en el que tenéis vuestra experiencia, creado por vosotros al igual que el artista da a sus cuadros su dimensión apropiada.

Los árboles pintados en un cuadro no pueden moverse físicamente con el viento que pueda

soplar en una sala tridimensional. El rostro de un retrato no puede cerrar los ojos si están abiertos, pero vosotros podéis moveros dentro del marco del espacio temporal que os habéis creado.

(*23:44.*) En un retrato, los rasgos se pintan sobre un lienzo, pero el alma no se pinta sobre el cuerpo. Entra dentro de él y se convierte en parte de él. Físicamente, no podéis dar cabida a toda vuestra identidad, y esa porción "libre" crea inconscientemente la carne, dicho en vuestros términos. Repito que vosotros le dais forma con vuestras creencias, pero vuestra parte inconsciente realiza la "labor" de producirla.

Este es el fin de la sesión.

(*"Gracias"*.

(En realidad, no fue el final. Seth regresó para dictar una página de material en la que comentaba brevemente el propio trabajo de Jane con las creencias, su poesía, y sus últimas ideas sobre sus facultades psíquicas; de ahí pasó a comentar nuestra relación mutua y con nuestros padres.

(Incorporando todos estos elementos en un resumen psicológico, Seth declaró: "Las sesiones, entre otras cosas, se generaron por vuestras experiencias como criaturas, y vuestros deseos de hallar respuestas personales –aunque, más esencialmente, para buscar respuestas o soluciones a las cuestiones de toda vuestra raza". Acabamos a las 23:50.)

Sesión 641, 19 de febrero, 1973
21:42 Lunes

(*Desde las 20:30 Jane había recibido dos largas llamadas telefónicas desde otros estados, y de ahí el comienzo tan tardío de la sesión.*)

Entonces: Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.

(*Divertido.*) ¿Preparado para el dictado?

(*"Más o menos". Solo estaba devolviéndole la broma. Por alguna razón me era difícil concentrarme en el asunto entre manos.*)

Un hombre que hace una estatua utiliza su mente consciente, sus capacidades creativas, su cuerpo físico, y los recursos internos de su propio ser.

Deliberadamente, decide crear una escultura, y automáticamente concentra sus energías en esa dirección. Cuando dais forma a la escultura viva del cuerpo, que es para vosotros mucho más importante que cualquier obra de arte, no cabe duda de que deberíais proceder igual. Es decir, que deberíais dirigir vuestras energías hacia la creación de un cuerpo que funcione saludablemente. Vais conformando vuestra imagen constantemente; así como muchos de los procesos artísticos permanecen ocultos, también los mecanismos internos con los que creáis vuestro material yacen por debajo de la superficie de vuestra mente consciente. Aun así, son sumamente eficaces.

El arte vivo del cuerpo está íntimamente relacionado con el estado de sueño, al igual que la creación de cualquier objeto artístico. La forma de su ánimo, de su vida[145], se ve influida por la gran terapia de los sueños. Si hay desequilibrios químicos, se suelen corregir automáticamente durante el estado de sueño representando ciertas situaciones, por ejemplo, que producirán las mismas hormonas que se generarían en una situación similar durante la vigilia. (*Ver la nota al pie sobre las hormonas en la sesión 621 del capítulo 4.*)

Vuestro papel en la representación del sueño consistiría en solucionar creativamente los problemas que fueron los que de entrada causaron los desequilibrios. Los sueños de naturaleza muy agresiva pueden resultar muy beneficiosos para un individuo dado, al permitir la liberación de sentimientos normalmente reprimidos y liberar el cuerpo de toda tensión. Tanto el cuerpo como la mente se regulan en gran medida con esta terapia constante de los sueños. Así que la carne se ve

145 "Its breathing form...".

afectada por los sueños.

En ellos, naturalmente, un objeto puede ser un símbolo, pero no hay un catálogo general de simbolismo onírico en el que cada símbolo tenga un significado fijo, pues las experiencias personales son demasiado variadas. Es cierto que a veces en los sueños alcanzáis algunas de las fuentes más insondables del ser, pero, incluso en estos casos, la expresión de ese ser es demasiado individual como para poder atribuir el mismo tipo de significado "inconsciente" a unos símbolos globales.

(*21:54.*) Repito, podemos recurrir a una analogía útil del campo de las artes. Aunque todos los artistas utilizan el mismo "material" –la experiencia humana–, lo que hace que una obra de arte sea "grande" es la brillante singularidad o individualidad que está presente o en juego en esa actuación humana compartida. Posteriormente, los críticos puede que señalen ciertas pautas en ella, que atribuyan la obra a cierta escuela, o que relacionen las imágenes o los símbolos con los de otros cuadros, y que luego cometan el error de creer que los símbolos son de carácter general, que siempre significan lo mismo allá donde se encuentren. Pero tal vez todo ello tenga poco que ver con la interpretación que el artista hace de sus propios símbolos, o con su experiencia personal, así que este se podría preguntar cómo es que los críticos pudieron interpretar así su obra.

(*Muy cierto. Yo como artista he experimentado este fenómeno de la "crítica", más de una vez. En ocasiones los resultados eran muy graciosos, pero lo más normal es que resultaran frustrantes. También me han alabado o criticado por elementos del cuadro cuya existencia yo ignoraba, a la vez que se pasaban por alto mis intenciones conscientes o no se apreciaban. Esto puede ser tan desconcertante que uno se pregunta: "¿Se están refiriendo a mi cuadro?".)*

Con los sueños ocurre lo mismo. Nadie sabe en realidad su significado excepto uno mismo. Si leéis libros donde se dice que cierto objeto siempre representa tal y tal cosa, sois como el artista que acepta la interpretación que el crítico realiza de los símbolos de su propia obra. Os sentiréis alejados de vuestros sueños por tratar de hacerles seguir una pauta que no es vuestra.

En cualquier caso, al tratar de evaluar conscientemente el significado de un sueño, su interpretación no es más que una parte de la labor. La función y el trabajo real del sueño se realiza mientras sucede, y actúa en niveles profundos, tanto psíquicos como biológicos.

Los sucesos del sueño afectan a todo el estado físico por entero, y por tanto poseen un efecto terapéutico constante. Este resultado se basa en la situación psíquica que se establezca dentro de cualquier drama de sueño (*pausa*), y en ella se solucionan los problemas o desafíos de vuestra existencia. Se toman muchas medidas posibles, y se proyectan entonces hacia el futuro probable.

Cuando comprendéis la naturaleza de vuestras creencias, podéis aprender a emplear el estado de sueño de una forma más eficaz para vuestros propósitos conscientes. Es una de las terapias naturales más eficientes, y el marco interno en que tiene lugar en realidad gran parte de la construcción física del cuerpo.

Podéis hacer un breve descanso.

(*22:14. El ritmo de Jane había sido regular. La referencia a las probabilidades en el material me recordó el capítulo 16 de* Habla Seth. *En él Seth expresaba una de mis citas favoritas: "Cada acto mental abre una nueva dimensión de actualidad. En cierto modo de hablar, vuestro más mínimo pensamiento hace nacer mundos". Lo retomamos a las 22:33.*)

Entonces: Hay un punto que me gustaría resaltar. Algunos de los fármacos que se administran a los pacientes "mentales" impiden en mayor o menor grado el desarrollo natural de la terapia del sueño.

Asimismo hay otra consideración con respecto a la medicina; aunque, como ya mencioné anteriormente (*en la sesión 624 del capítulo 5*), si aceptáis las creencias médicas occidentales, no sugiero que dejéis de acudir a los médicos. Pero cualquier alteración química en el cuerpo se corrige por sí misma de forma natural, una vez que se solucionan los problemas internos que la han

causado, recurriendo para ello a alguno de los diversos métodos de curación innatos.

El nuevo equilibrio indica al organismo que se ha solucionado un problema interno. El cuerpo, la mente y la psique están en ese momento más o menos funcionando juntos. Cuando surge un nuevo problema psíquico, se inicia otro proceso de terapia natural, en un patrón rítmico. En cambio, cuando los desequilibrios de naturaleza física se eliminan mediante la administración de fármacos, las señales corporales indican que el dilema interno también se ha resuelto –aunque diste mucho de ser así (*con mucha seguridad*).

En tales condiciones, el organismo completo pierde su unidad consigo mismo. Se ha manifestado un problema de una forma determinada, y los fármacos bloquearon entonces la expresión normal del trastorno psíquico, de modo que se buscarán otras rutas para su manifestación.

Si también estas se obstruyen, entonces toda la relación mente-cuerpo se enajena. Los mecanismos internos se ven alterados. No solo no se afronta el problema básico, sino que constantemente se le impide la expresión física que, por sí sola, produciría su solución natural.

Evidentemente hay muchas variantes posibles, y en vuestra sociedad hay que tener en cuenta vuestros propios sistemas de creencias. Si no creéis en los procesos de curación naturales, simplemente impediréis que actúen. Vuestro temor por no ver a un médico os causará aún más daño. Por otro lado, si tenéis fe en la ayuda médica, esto por sí solo os reportará un beneficio terapéutico.

No obstante, esta situación puede tener un límite, si los problemas internos no se tratan. A menudo terminan siendo resueltos sin importar lo que hagáis o creáis, y sencillamente gracias a la poderosa energía creativa que hay dentro de vuestro ser, y al sistema de control de equilibrios con el que dotasteis al cuerpo al nacer.

(*22:49.*) Lo mismo se aplica a las enfermedades mentales, que a veces se solucionan por sí mismas mejor sin vuestras terapias profesionales que con ellas –a menudo la curación tiene lugar pese a nuestro bienintencionado tratamiento. Una de las ideas más recientes es que ciertas enfermedades mentales están causadas por desequilibrios químicos. El suministro de fármacos da como resultado una cierta mejora, pero estos desequilibrios no causan ninguna enfermedad. Son vuestras creencias sobre la naturaleza de vuestra propia realidad las que las causan. Aunque la medicación mejore la situación inmediata, aún habrá que solucionar el problema interno de creencias. Si no se hace así, vendrán otras enfermedades a tomar el relevo.

Es extremadamente difícil trabajar consigo mismo de modo natural cuando uno se ve rodeado por todas partes de la creencia en que ciertos fármacos, alimentos o médicos proporcionarán las soluciones. De manera que, en el aluvión masivo de ideas en contra, quienes tratan de conseguir el beneficio de su curación innata se cuestionan constantemente si tienen o no razón.

Por desgracia, cuanto más confiáis en métodos externos más os parece que debéis confiar en ellos, y menos confiáis en vuestras facultades naturales. A menudo sois “alérgicos” a una medicina sencillamente porque el cuerpo se da cuenta de que, si aceptara ese fármaco, sería imposible solucionar un problema en particular, o se desarrollaría otra enfermedad más grave por haber “enmascarado” físicamente el problema.

Por tanto, es difícil que la terapia natural rinda todos sus beneficios dentro de vuestra sociedad, dadas las continuas interferencias que sufre desde el nacimiento. Aun así, funciona pese a las interferencias, y siempre está a vuestra disposición y os obedece para brindar salud y vitalidad a la escultura viva en la que vivís vuestra experiencia actual.

Haced vuestro descanso.

(*23:02. Durante el descanso hubo un estallido de ruido fuerte que venía de uno de los otros apartamentos. Varias personas parecían estar llevando muebles de aquí para allá. Y el jaleo era*

tan fuerte y fue tan prolongado que me sorprendí de que Jane volviera a entrar en trance. Lo retomamos a un ritmo más lento a las 23:14.)

Entonces. (*Pausa.*) Las "enfermedades" mentales suelen mostrar la naturaleza de vuestras creencias, y si estas están de acuerdo o no con las que sostienen los demás. En este caso los sistemas de creencias se apartan tanto de los de la sociedad, que sus efectos se manifiestan en la conducta. Se trata de situaciones críticas, semejantes a muchas enfermedades físicas, y, si se la deja, una persona puede llegar a solucionarlas por sí misma.

Incluso en los trastornos mentales es muy importante la relación con el cuerpo, así como las creencias del individuo sobre su forma y su relación con los demás y con el espacio y el tiempo. En esta situación se darán a menudo desequilibrios químicos, producidos inconscientemente por la persona a veces con el fin de permitirle solucionar una serie de sucesos "alucinatorios". Este "sueño objetivado" prolongado requiere cambiar químicamente el estado normal de la consciencia de vigilia. Es importante comprender que, sea cual sea la enfermedad mental o física, se elige por una razón, y es un método natural que el propio individuo sabe que puede manejar física y mentalmente.

(*23:28. Ya estaba todo en calma...*)

El tipo de enfermedad adoptada, o el "estropicio" que se inflige a la propia escultura viva, depende sin duda de las características de la personalidad.

Ahora bien, los problemas internos a los que os enfrentáis son siempre constructivos, son desafíos que os conducen a una mayor realización o cumplimiento.

Un problema provocado por el sentimiento de culpa, por ejemplo, físicamente materializado como una enfermedad, puede hacer que afrontéis la idea de culpa, la creencia en la culpa que albergáis en la mente consciente, y la superéis. El cuerpo mismo está siempre en un estado de devenir. Vosotros consideráis que alcanza cierto punto de apogeo y que luego se deteriora, pero eso se debe a que no entendéis que es la expresión de vuestro ser en la carne.

El cuerpo refleja las estaciones de la Tierra y de la carne, y refleja con gran fidelidad lo que creéis de vosotros mismos. Durante la vejez hace lo mismo. Os muestra a vosotros en la carne, tanto cuando llegáis a ella como cuando la abandonáis, y en este proceso percibís una gran variación. Muchos dejan de crear su cuerpo y mueren a una edad temprana por muy diversas razones, naturalmente, pero algunos mueren porque creen que la vejez es algo vergonzoso y que solo un cuerpo joven puede ser bello.

Así pues, vuestras creencias acerca de la vejez afectan al cuerpo y a todas sus facultades. Tal como mencioné anteriormente (*en la sesión 627 del capítulo 6*) quizás ensordezcáis un poco porque creéis firmemente que es algo propio de la vejez. Alteraréis la composición química del cuerpo según vuestras creencias sobre su actividad a lo largo de las distintas etapas de la vida.

Los elementos, las sustancias químicas, las células, los átomos y las moléculas... son en parte la composición de vuestra escultura viva, pero sois vosotros quienes dirigís su actividad mediante vuestras creencias conscientes, las cuales ponen en marcha todos aquellos grandes poderes creativos que otorgan vida a vuestro cuerpo, y que aseguran que este sea un constante reflejo del yo que vosotros creéis que sois.

(*Más alto, sonriendo tras una transmisión enfática.*) Fin de la sesión, y muy cerca del fin del capítulo. A menos que tengáis cuestiones, claro.

(*"Creo que no".)*

Entonces os deseo una buena y entrañable noche...

(*"Muchas gracias, Seth".*)

… y mis más cariñosos saludos para ambos.

(*"Buenas noches". 23:40.*)

Sesión 642, 21 de febrero, 1973

21:11 Miércoles

Buenas noches.

(*“Buenas noches, Seth”*.)

Dictado: En el próximo capítulo veremos cómo poner en marcha con eficacia las terapias naturales del cuerpo. Comentaremos las maneras de estimularlas, así como el papel de la mente consciente como rectora del “alma en atuendos químicos”.

Fin del capítulo.

Capítulo 11: La mente consciente como portadora de creencias. Vuestras creencias en relación con la salud y la satisfacción

(*21:12.*) Entonces: El siguiente capítulo, 11, se titulará: “La mente consciente como portadora de creencias. Vuestras creencias en relación con la salud y la satisfacción”.

(*Pausa.*) La naturaleza de vuestras creencias personales dirige en gran medida la clase de emociones que tenéis a cada momento. Os sentiréis agresivos, felices, desesperados o llenos de determinación según los sucesos que os ocurran, según vuestras creencias sobre vosotros mismos en relación con ellos, y según vuestras ideas sobre quiénes y qué sois. No comprenderéis vuestras emociones a menos que conozcáis vuestras creencias. Si no aprendéis a escuchar las creencias de vuestra mente consciente, que son las que generan las emociones, creeréis que estáis agresivos o preocupados sin razón alguna, o que los sentimientos os arrastran sin causa aparente.

Una de las causas principales de la depresión, por ejemplo, es la creencia de que la mente consciente está indefensa bien sea ante unas circunstancias que se os imponen desde fuera, o bien ante unos intensos sucesos emocionales que os parece que os avasallan desde dentro.

En uno u otro modo, la psicología, la religión y la ciencia han aumentado la confusión al despojar a la mente consciente de sus facultades rectoras, y al contemplarla como una hijastra del yo. (*Pausa.*) Las escuelas de “pensamiento positivo” tratan de remediar la situación, pero a menudo hacen más daño que bien porque tratan de imponeros creencias que os gustaría albergar, pero que no podéis adoptar en vuestro estado actual de confusión.

Muchas de estas filosofías os acobardan con la idea de que tenéis que afrontar pensamientos o emociones “negativos”. En todo caso, las claves de vuestra experiencia y conducta emocionales se hallan en vuestro sistema de creencias: Algunas os resultan más evidentes que otras, pero <u>todas</u> están a vuestra disposición de forma consciente. Si creéis que no valéis nada u os sentís llenos de culpa, reaccionaréis de diversas maneras según vuestro trasfondo personal y el marco en el que aceptasteis esas creencias. Quizás os aterroricen los sentimientos agresivos porque os parece que otras personas mucho más fuertes que vosotros podrían tomar represalias. Si creéis que tales pensamientos son incorrectos, los inhibiréis y os sentiréis aún más culpables, lo que generará agresividad contra vosotros mismos y ahondará aún más vuestra sensación de inutilidad.

(*21:34.*) Ahora bien, si en esa situación leéis un libro que os recomienda considerar la bondad, dirigir vuestros pensamientos inmediatamente hacia el amor y la luz cuando os sentís irritados, tendréis problemas. Estas prácticas solo servirán para que os asustéis más de vuestras emociones naturales. No comprenderéis mejor que antes por qué habéis llegado a albergarlas. Probablemente os limitaréis a esconderlas mejor, y tal vez enferméis... si es que no lo estáis ya.

Cuanto más intentéis ser “buenos” en un caso así, menos valiosos os volveréis en vuestra propia mente. ¿Qué creéis de vosotros mismos, de vuestra vida diaria, de vuestro cuerpo, de vuestra relación con los demás? Haceos estas preguntas, y anotad o grabad las respuestas –objetivadlas de alguna manera.

Cuando sintáis que una emoción desagradable hace su aparición, esperad un momento y haced un esfuerzo por identificar su origen. Las respuestas están más fácilmente disponibles de lo que creéis. Aceptad estos sentimientos como propios en ese momento. No los sepultéis ni tratéis de sustituirlos por lo que creéis que son buenos pensamientos.

Primero debéis ser conscientes de la realidad de vuestros sentimientos. A medida que os hagáis más conscientes de vuestras creencias, veréis cómo hacen nacer automáticamente ciertos

sentimientos. Un hombre que se siente seguro de sí mismo no se enfada por cualquier pequeñez que le hagan, ni tampoco guarda rencores. Pero un hombre que teme por su propia valía estará furioso en las mismas condiciones. El libre fluir de vuestras emociones siempre os conducirá a vuestras creencias conscientes, si no lo impedís.

Vuestros sentimientos siempre hacen cambiar el equilibrio químico del cuerpo y alteran su producción hormonal, pero solo hay peligro si os negáis a afrontar los contenidos de la mente consciente. Por el contrario, el intento de conocerse a sí mismo, de afrontar la realidad de vuestra experiencia, puede ser muy beneficioso pues genera emociones que proporcionan energía, ímpetu para empezar.

(*Pausa.*) Nadie puede hacer eso por vosotros. Quizá creáis que una buena salud mental significa estar siempre contento, ser siempre resuelto y amable, un estado en el que nunca se llora ni se está descontento. Esta simple creencia puede haceros rechazar ciertas dimensiones muy naturales de la experiencia humana, e impedir el fluir de emociones que de lo contrario os limpiarían el cuerpo y la mente. Si estáis convencidos de que los sentimientos son peligrosos, esa creencia generará un temor hacia todos ellos, y os atemorizaréis cuando tengáis cualquier conducta que no sea serena y "razonable".

Vuestras emociones puede que os golpeen como si fueran sumamente impredecibles y poderosas, y querréis reprimirlas a toda costa. Semejante intento de ahogar los sentimientos naturales pasará factura con toda seguridad, pero es la creencia quien tiene la culpa, no las emociones. Cualquiera de esos estados mencionados os saca del contacto con vuestro sentido interior del equilibrio, y la gracia natural de vuestro ser queda perturbada.

Ahora haced un descanso y continuaremos.

(*21:54. El trance de Jane había sido excelente, su transmisión rápida teniendo en cuenta mi velocidad al escribir. La información de Seth, especialmente la dada en torno a las 21:34, resultó muy oportuna a la luz de un divertido incidente en que se vio involucrada Jane poco antes de la sesión. Distraídamente, por lo que parece, tomó un libro de una estantería, y resultó ser un tratado de autoayuda escrito por un prominente médico. Al hojearlo, Jane se enfadó tanto con los malos consejos que contenía que lo lanzó por los aires.*

(Durante la pausa, me pregunté en voz alta si Jane habría seleccionado el libro porque sabía intuitivamente que esa noche Seth iba a hablar de ese tipo de obras, o si Seth habría utilizado el incidente para ilustrar sus comentarios. Jane no lo sabía, y añadió que no había "mirado ese libro en cuatro o cinco años", ni tampoco yo. Pero recordaba cuánto habíamos creído en él implícitamente en el momento de comprarlo...

(Lo retomamos a la misma velocidad a las 22:05.)

La mente consciente está diseñada para adaptar todas vuestras capacidades de modo que concuerden con sus creencias sobre la naturaleza de la realidad. Esos recursos son considerables, pues incluyen los aspectos más profundos de vuestra creatividad y unos poderes que están muy por debajo de la consciencia y que apenas percibís.

No podéis obligaros a ser felices mientras creáis que no tenéis derecho a la felicidad, que no sois merecedores de ella. Es inútil repetiros que debéis liberar los pensamientos agresivos si creéis que es malo liberarlos; primero tenéis que afrontar vuestras creencias.

Si os han dicho una y otra vez que el espíritu es bueno, de hecho perfecto, y que por tanto debéis ser perfectos en todas vuestras facetas, pero a la vez creéis en la imperfección del cuerpo, siempre estaréis en conflicto con vosotros mismos.

Si os parece que el alma se ha degradado por su alianza con la carne, seréis incapaces de disfrutar de vuestro propio sentido de la gracia, ya que no la consideraréis posible. Vuestras creencias dictarán la propia interpretación de las distintas clases de emociones. Muchas personas, por ejemplo, están convencidas de que la ira siempre es negativa. Pero, en ciertas circunstancias,

puede ser la emoción más estimulante y terapéutica. Podéis daros cuenta de que os habéis acobardado durante años ante creencias contradictorias, enfureceros contra ellas, y empezar una nueva vida de libertad. La agresividad normal es básicamente un tipo natural de comunicación, especialmente en sociedad; una forma de hacer saber a otra persona que, en vuestra opinión, ha cometido una transgresión, y es por tanto un método para prevenir la violencia, no para causarla.

En los animales la agresión natural se utiliza con la mayor integridad biológica. Por un lado se manifiesta en un ritual, y por otro es perfectamente espontánea. Sus señales son comprendidas. Los diversos grados, posturas e indicaciones de la agresividad natural animal constituyen los pasos de una serie de comunicaciones que definen con claridad los encuentros entre los animales.

En gran medida, antes de que tenga lugar una pelea –si es que llega a producirse– se realiza una intrincada serie de acciones simbólicas. La manifestación de una conducta agresiva, no obstante, evita muchas veces una situación real de combate. El hombre tiene actitudes sumamente contradictorias respecto a la agresión, y sus creencias sobre ella provocan muchos de sus problemas sociales y privados.

(*Jane se detuvo, todavía en trance. Había sacado un nuevo cigarro, pero descubrió que no tenía cerillas. "Espera un minuto", dije, "te traeré un encendedor...". Me gustó tener la oportunidad de ponerme a rebuscar un rato; el ritmo había sido rápido.*)

Él y yo te lo agradecemos.

En cierta medida vamos a tratar sobre esos dilemas en este libro. En vuestra sociedad, y hasta cierto punto también en otras, se ha malogrado la comunicación natural de la agresión. Confundís violencia con agresión, y no comprendéis la actividad creativa de la agresión o su propósito como método de comunicación para prevenir la violencia.

En realidad, hacéis grandes esfuerzos deliberados para contener los elementos comunicativos de la agresión a la vez que pasáis por alto sus muchos valores positivos, hasta que su poder natural queda totalmente reprimido y finalmente estalla con violencia. La violencia es una distorsión de la agresión.

(*Pausa a las 22:28.*) Concédenos un momento...

El nacimiento, el parto, es una acción agresiva: Un ser que, desde el interior de un cuerpo, empuja con gran ímpetu hacia afuera, hacia un nuevo entorno. Toda idea creativa es agresiva. La violencia no es agresiva. Es, en cambio, una rendición pasiva a una emoción que no se entiende ni se calibra, que solo se teme y a la vez se busca.

La violencia es básicamente una rendición abrumadora, y en toda violencia existe una gran cantidad de emoción suicida, la antítesis de la creatividad. (*Pausa.*) En una guerra, por ejemplo, tanto el asesino como la víctima están atrapados en el mismo tipo de pasión, pero la pasión no es agresiva. Es su opuesto –el deseo de destrucción.

El ansia[146] está compuesta de sentimientos de desesperación provocados por una sensación de impotencia, no de poder. La agresividad conduce a la acción, a la creatividad y a la vida. No conduce a la destrucción, la violencia o la aniquilación.

Pongamos un ejemplo muy sencillo, el de un hombre amable y bueno en un entorno bastante convencional dentro de vuestra sociedad. (*Pausa.*) Se le ha enseñado que es de hombres ser agresivo, pero él cree que esto significa luchar. Como adulto, desaprueba verse en una lucha. No puede pegar a su jefe, a pesar de que quizá lo desearía. A la vez, su iglesia le indica que ponga la otra mejilla cuando sufre un desaire, y que sea amable, noble y comprensivo.

Pero su sociedad le enseña que estas cualidades son femeninas. Él se pasa su vida tratando de esconder lo que concibe como un comportamiento agresivo –violento–, y tratando de ser comprensivo y amable. El estereotipo es, por supuesto, irreal, y obedece a un concepto distorsionado de lo masculino y lo femenino, pero aquí solo tendremos en cuenta los aspectos de la

146 "yearning".

agresividad. Como trata de ser tan comprensivo, inhibe la expresión de muchas irritaciones normales que servirían de sistema de comunicación, por ejemplo en el trabajo, entre su superior y él, o quizá en el hogar con los miembros de su familia.

Simultáneamente, todas estas reacciones inhibidas buscan una salida, ya que la manifestación de sentimientos agresivos restablece el equilibrio natural del propio cuerpo, a la vez que sirve como sistema de comunicación con los demás. Cuando su sistema ya haya sufrido bastante, nuestro amigo puede que reaccione con un comportamiento violento. Quizá de repente se vea inmerso en una pelea, iniciada por él y desencadenada por el menor incidente. Bien podría herirse gravemente o herir a otra persona.

Como norma general, los animales tienen más sentido común en lo que a esto respecta. Vuestro cuerpo y vuestra mente, por tanto, están muy bien equipados para manejar la agresión. La violencia solo tiene lugar cuando se ha cortocircuitado la expresión natural de la agresión. La sensación de poder que se siente durante estos episodios violentos es el resultado de una energía reprimida que se libera de repente, pero la persona está siempre a merced de esa energía –se sumerge en ella, y se deja llevar pasivamente.

El temor a vuestras propias emociones puede resultar mucho más dañino que su expresión, porque la aprensión incuba una carga que intensifica la energía que hay tras esas emociones.

Ahora podéis hacer vuestro descanso.

(*22:52. Jane había estado "bien fuera... creo que vamos a obtener algo más sobre los animales y la agresión... Ey, Seth está todavía aquí. Justo pillé la siguiente frase", ella se reía, pero mi mano de escribir estaba débil, así que le pedí que esperara. "Es divertido", añadió, "pero parte de mí ya está en la sesión mientras el resto está todavía aquí en el descanso...". Lo retomamos del mismo modo a las 23:05.*)

Entonces: Dado que tenéis mentes conscientes, gozáis de un gran margen de libertad respecto a la manera de expresar la agresión, pero la herencia de los animales aún se conserva en cierta manera. Fruncir el ceño es una forma natural de comunicación, que indica: "Me has molestado" o "estoy irritado". Si os forzáis a sonreír cuando tenéis ganas de poner mala cara, estáis impidiendo la expresión natural y negando a la otra persona una comunicación legítima que indica cómo os sentís.

Si un hombre o una mujer siempre os sonríe, la sonrisa puede ser como una máscara. No sabéis si os estáis comunicando o no con esa persona. El sonido de la voz, asimismo, sigue sus propias pautas, y la agresión natural debería colorearla, como lo hace en ciertas ocasiones.

Hay muchas señales corporales que sirven para comunicarse con los demás de una forma creativa, como advertencias de distinto grado. Cada una es automática a su manera, aunque ritual, una danza muscular que entraña su propio significado, y que es biológicamente entendida. Todas ellas son constructivas. Están diseñadas para incitar reacciones en los demás y llegar a nuevos puntos de comprensión, un equilibrio de derechos. Cuando vuestros pensamientos conscientes interfieren con dichos procesos, estáis ante un serio problema.

La pauta de comportamiento animal es más limitada que la vuestra; en cierto modo se expresa más automáticamente y con mayor libertad, pero es más estrecha en tanto que los acontecimientos con los que se topa un animal no son tan variados como los vuestros. (*Pausa.*) No podéis apreciar vuestra espiritualidad a menos que apreciéis vuestra condición de criaturas. No se trata de que os alcéis por encima de vuestra naturaleza, sino de evolucionar a partir de su plena comprensión. Esa es la diferencia.

No alcanzaréis la espiritualidad y ni siquiera una vida feliz si negáis la sabiduría y la experiencia de la carne. Podéis aprender más observando a los animales que con un gurú o un sacerdote –o que leyendo mi libro. Pero primero os debéis despojar de la idea de que vuestra esencia como criaturas vivas no es digna de confianza. Vuestra humanidad no surgió de un rechazo

de vuestra herencia animal, sino de una ampliación de lo que esta es.

(*23:25.*) Cuando tratáis de ser espirituales apartándoos de vuestra condición de criaturas vivas, es imposible que seáis criaturas naturales, dichosas, realizadas y satisfechas, y tampoco lográis comprender la verdadera espiritualidad. Muchas de las personas que dicen creer en el poder del pensamiento tienen tanto miedo de él que lo inhiben, al evitar cualquier pensamiento que parezca negativo o dañino. Bloquean la más mínima expresión "agresiva". Los pensamientos pueden matar –piensan estas personas–, como si el individuo contra quien dirigen dicho impulso no tuviera sus propias energías vitales de protección, ni ninguna defensa natural.

En este caso suele haber una sensación de poder oculta y distorsionada que dice: "Soy tan poderoso que te podría matar con mi pensamiento, pero no lo voy a hacer". Nadie, ni ningún pensamiento, es tan poderoso. Si los meros pensamientos pudieran matar ¡no tendríais ese problema de superpoblación!

Cada persona posee su propia energía y protección innatas. Solo aceptáis aquellas ideas y pensamientos que encajan en vuestro propio sistema de creencias, y aun así hay diversas salvaguardas. Nadie muere a menos que quiera morir, y por una razón mucho mejor de la que podáis tener para querer matarlo.

(*Pausa.*) Algunas veces pensáis que el suicidio es algo vergonzoso y pasivo, y que la guerra es agresiva y potente. Ambos son igualmente el resultado de la pasividad y de la agresión distorsionada, y de modos naturales de comunicación que no se han empleado o entendido. Las flores os parecen un exponente de ternura, belleza y "bondad", pero cada vez que se abre un capullo se produce un gran estallido de gozosa agresión que nada tiene de pasiva, junto a un atrevimiento y coraje que se abren paso hacia el exterior. Sin agresión el cuerpo no podría crecer, pues las células se verían reducidas a la inercia. La agresividad se encuentra en la base de la espléndida explosión de la creatividad.

Entonces: Este es el fin del dictado, y el de nuestra sesión. Si queréis algo sobre probabilidades os lo daré en otro momento, y será comentado, aunque brevemente, junto con algún material referente a la reencarnación.

(*Últimamente había estado preguntando a Jane si pensaba que Seth daría al menos una breve disertación sobre las probabilidades para este libro. He tenido una especial curiosidad sobre esto desde que recibimos la información sobre la muerte de nuestro gato, Rooney, en la sesión 639. [Una nota añadida después: Seth mantuvo su palabra. Ver los capítulos 14 y 15.]*

(Ahora Seth hizo algunas sugerencias sobre cómo los miembros de la clase podrían, al seguir los datos de esta sesión, escribir sus creencias individuales para comentarlas en grupo.)

Y entonces te daré un boletín de calificaciones[147] en algún momento posterior.

("*De acuerdo".*)

Os deseo una buena y entrañable noche. Y haz que Ruburt te muestre su último escrito.

(*"Sí, gracias, Seth. Buenas noches".*

(23:40. Jane bostezaba una y otra vez. "Me siento exhausta, y no obstante a la vez cargada de energía", dijo. El escrito al que Seth se refería tenía que ver con el trabajo de Jane con las creencias. Mi mano de escribir me dolía.)

Sesión 643, 26 de febrero, 1973
21:20 Lunes

(*Ambos habíamos estado muy ocupados desde la última sesión. Yo solo había pasado a máquina una página, y ahora ninguno de nosotros podía recordar el resto. "Bien, como yo estaba en trance cuando se transmitía, puedo decir que no la escuché", Jane reía,"así que esa es mi excusa. ¿Y la tuya?". Yo no tenía ninguna. Le leí unas pocas páginas de notas a Jane mientras esperábamos a*

147 "progress report": boletín de calificaciones/notas; es de suponer que Seth bromea aquí.

que comenzara esta sesión.)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Dictado: Hoy Ruburt recibió una llamada de una joven a la que llamaré Andrea. Se trata de una joven rubia encantadora. Me gustaría utilizar este caso como un ejemplo excelente de la manera en que las creencias conscientes afectan a vuestros sentimientos y comportamiento.

Andrea tiene treinta y pocos años, está divorciada y tiene tres hijos. Llamó para decirle a Ruburt que había perdido su empleo esa misma mañana; además, durante la semana se vio envuelta en una serie de circunstancias muy negativas y de dificultades emocionales. Un joven con quien había estado saliendo empezó a evitarla. Un vendedor la había humillado, gritándole delante de un montón de personas. Todas sus últimas experiencias parecían seguir el mismo patrón. Al final, cayó enferma y estaba con los nervios destrozados. Se quedó en su casa en vez de ir a trabajar, lo que desembocó en la pérdida de su empleo.

Le dijo a Ruburt que se sentía una persona inferior, incapaz de afrontar su vida y de hacerse valer ante sus compañeros de trabajo y el mundo en general.

Durante todo ese tiempo había estado arrastrando esas creencias, y estas se expresaban inconscientemente a través de su cuerpo por medio de sus gestos, sus expresiones y el tono de su voz. Todo su ser físico por entero esperaba rechazos, de modo que los sucesos de esos días, fueran cuales fueran, se interpretarían a la luz de ese arreglo mental (*con decisión*).

Toda la información disponible que llegaba a su organismo era filtrada, se sopesaba y se valoraba en una búsqueda precisa de aquella información que reforzara físicamente esas creencias. La información o los sucesos que eran contrarios a esas creencias se pasaban por alto o se distorsionaban de tal manera que se hacían corresponder con lo que la mente decía que era la realidad.

Las creencias conscientes enfocan vuestra atención, la canalizan y dirigen vuestra energía de tal modo que podáis llevar las ideas con rapidez a la experiencia física. También actúan como pantallas, ya que no dejan pasar la información que no pueda asimilarse sin preservar la integridad de las creencias. De modo que nuestra Andrea no veía, o pasaba por alto, las sonrisas que se cruzaban en su camino, o los ánimos que recibía; y en algunos casos incluso percibió como "negativos" algunos sucesos potencialmente beneficiosos –y estos fueron entonces utilizados para reforzar aún más la creencia en su inferioridad.

Durante la conversación telefónica, Ruburt le recordó a Andrea su singularidad básica, y también el hecho de que estaba creando su realidad por medio de sus creencias. Ruburt resaltó otras ideas que Andrea había olvidado momentáneamente –el hecho, entre otros, de su propia y verdadera valía. Y como Ruburt creía en la valía de Andrea, y como Andrea lo constató, esta creencia más positiva se sublevó para empujar a un lado a las otras.

A lo largo del día, Andrea consideró ambas creencias y vio que eran ideas opuestas que había albergado acerca de sí misma. Creía que era única y buena, y también que era inferior y mala. En determinados momentos una creencia coloreaba su experiencia hasta casi excluir a la otra. Justo antes de esta sesión, Andrea volvió a llamar. Se dio cuenta de que en realidad ella misma había creado esa situación por no enfrentarse honestamente a sus ideas conscientes.

Nuestra joven deseaba cambiar de trabajo pero tenía miedo de dar ese paso, de modo que creó las circunstancias para que esa decisión se le fuera aparentemente de las manos; parecería como si ella hubiera sido la víctima de compañeros de trabajo insensibles, celosos e incomprensivos, y de un jefe que no la defendía.

(*Pausa a las 21:42.*) Ahora comprendía que no era una víctima, sino que había originado estas condiciones. Durante el tiempo que duró este proceso, sus sentimientos reflejaron fielmente sus creencias conscientes. Estaba llena de autocompasión y autocondena. Estos sentimientos

provocaron su débil estado corporal. Al hablar con ella la segunda vez, Ruburt le dio a Andrea un excelente consejo, al explicarle la forma en que estos sentimientos pueden resultar beneficiosos. A su manera, cada lector puede fácilmente aplicarse el método.

Ruburt le aconsejó a Andrea que aceptara la validez de estos sentimientos como sentimientos, que no los inhibiera, sino que los dejara seguir su curso sabiendo que son sentimientos sobre la realidad. Por sí mismos son reales, pues expresan reacciones emocionales a las creencias. La próxima vez que Andrea se sienta incapaz, tendrá que experimentar activamente ese sentimiento y comprender que, aunque se sienta inferior, esto no significa que sea inferior. Tiene que decir "me siento inferior", y a la vez comprender que el sentimiento no es una declaración de hecho sino de emoción, lo cual implica un tipo distinto de validez.

Experimentar vuestras emociones como tales no es lo mismo que aceptarlas como declaraciones de hecho sobre vuestra propia existencia. Entonces Andrea se supone que podría preguntarse: "¿Por qué me siento tan inferior?". Pero si negáis la validez de la emoción misma y fingís que no está[148], nunca os veréis conducidos a cuestionar las creencias que hay tras ella.

(*Larga pausa a las 21:56.*) Ahora estoy simplemente dándote un momento para que tu mano descanse... No estás descansando...

(*"Sí, lo estoy", dije en broma, dejando mi bolígrafo tras acabar estas notas. Como Seth, Jane me miraba con sobriedad.*)

En este momento Andrea cree que su vida tiene que ser difícil. Le han dicho a menudo que una mujer sin un hombre se encuentra en una situación muy difícil, especialmente una mujer con hijos. Cree que será casi imposible encontrar una nueva pareja. Le han inculcado que los hijos necesitan un padre, y a la vez cree que ningún hombre querrá tener una relación con una mujer con hijos.

A sus treinta y pocos años, le parece que su juventud se le escapa rápidamente y, en conformidad con sus creencias, no puede concebir que una mujer mucho mayor que ella sea deseable. De modo que sus creencias la llevan a una situación de crisis. Si las cambiara desaparecería la crisis. El cuerpo dejaría de reaccionar a esa tensión, y casi inmediatamente se alteraría la propia situación exterior.

Al mismo tiempo, todas las creencias se transmiten a los demás, no solo a través de mecanismos corporales muy inconscientes, sino telepáticamente. Siempre trataréis de guardar una correlación entre vuestras ideas y la experiencia exterior. (*Pausa.*) Todas las facultades del yo interior se abocan a materializar la imagen de vuestras creencias, independientemente de lo que estas deberían ser. Serán generadas aquellas emociones que sean las "adecuadas" para producir esos estados corporales que existen en vuestra mente consciente.

(*Más alto.*) Ahora puedes hacer un descanso.

(*"Gracias".*

(22:03. Jane había estado "realmente fuera, sin ser consciente de nada", dijo, pero Seth volvió de inmediato cuando yo expresé algunas dudas sobre el uso de la información de su libro.)

Entonces: Esto fue una manera de ayudar a esa joven en concreto, pero también a otras. Muéstrale esta sesión; no habrá problemas. En esa misma situación se encuentran muchas mujeres jóvenes, y esta información puede ayudarlas a resolver unos dilemas de los cuales quizás no han sido conscientes hasta ahora. No conocen a ningún Ruburt, pero pueden aprender a través de este libro. Ahora puedes hacer tu descanso.

(*"Vale".*

(22:06. Jane se rió cuando le dije que había esperado que Seth respondiera a mis comentarios de esa misma manera[149]. Lo retomamos a un ritmo más lento a las 22:33.)

---

148 "... pretend it away,..."

149 "... in that that manner.".

He utilizado el ejemplo de Andrea porque muchas creencias típicas occidentales coinciden con su realidad: La idea de que envejecer es algo desastroso; que las mujeres son relativamente impotentes sin un hombre a su lado; que la vida es, en la práctica, muy difícil, cuando lo ideal sería que fuera sencilla. Todas estas ideas se alimentan[150] de una creencia básica en la impotencia del yo consciente para formar y regular su experiencia.

Afortunadamente, Andrea está trabajando con su propio sistema de creencias. No obstante, aunque se dice a sí misma que la edad no importa, todavía cree que su capacidad de atracción como mujer disminuye con el paso de cada día. De modo que, cuando predomina esa creencia, se siente menos atractiva y actúa como tal. Es lo suficientemente afortunada como para poder cotejar su experiencia física con sus creencias, y lo suficientemente sagaz como para darse cuenta de las áreas en las que ha hecho grandes progresos. Pero observemos algunas de esas creencias y apliquémoslas a otras personas en general.

A menudo, por supuesto, las personas que más se esfuerzan por ser “buenas” lo hacen porque temen por su valía básica, y quienes hablan de tener una mente y un cuerpo jóvenes lo hacen porque sienten pavor a envejecer. De la misma manera, muchas personas que se proclaman defensoras de la independencia tienen miedo a estar básicamente indefensas. En muchos casos estas creencias opuestas se albergan de forma consciente, pero por separado. Por tanto, no están reconciliadas.

(*22:45.*) Como vuestros sentimientos obedecen a vuestras creencias, diversas agrupaciones de ellos a veces parecerán no tener ningún sentido si no permitís que se conecten libremente con las ideas opuestas que quizá también alberguéis.

Una persona puede aparentar ser muy abierta y receptiva. Al leer este libro, por ejemplo, un lector podría decir: “Mi problema es que soy demasiado emocional”. Pero, tras algo de autoanálisis, casi todo el mundo encontrará áreas en las que las emociones se expresan solo hasta cierto punto. No se siguen por completo.

(*Pausa, una de muchas.*) No hay ningún sentimiento que os lleve a un punto muerto. Siempre están en movimiento, y os conducen a otro sentimiento. A medida que fluyen, alteran toda vuestra condición física, y ese intercambio está ahí para ser aceptado de forma consciente. Vuestras emociones siempre os llevarán a una constatación de vuestras creencias, si no se lo impedís. Los estados emocionales siempre son impulsos para la acción, están destinados a ser expresados físicamente. Todas se basan en la agresión natural.

Vuestra sociedad nunca ha entendido la conexión que hay entre la creatividad y la agresión. Una mala interpretación de lo que significa la verdadera agresión puede haceros temer todas las emociones, y alejaros de una de las mejores terapias de la naturaleza.

La agresividad natural proporciona el impulso para toda creatividad. Ahora bien, estas afirmaciones repelerán a muchos lectores, pues creen que la fuerza impulsora es el amor, y que el amor es una cualidad opuesta a la agresión. Pero no existe semejante división artificial. La agresión natural es el empuje creativo del amor, la manera en que se activa el amor, el combustible por cuya mediación el amor se propulsa a sí mismo. (*Con énfasis.*) La agresividad en su concepto más elemental no tiene nada que ver con la violencia física tal como la entendéis, sino con la fuerza mediante la cual el amor se perpetúa y se renueva creativamente.

(*23:01.*) Cuando la consideráis de otra manera, sois víctimas de una visión distorsionada por la cual atribuís al poder características negativas, y lo consideráis amenazador, incorrecto, o incluso con connotaciones demoníacas. En contraste, consideráis que la bondad es débil, impotente, pasiva, y que tiene mucha necesidad de ser defendida.

Así pues, tendréis miedo de cualquier emoción poderosa; os asustarán las dimensiones de vuestra propia realidad, y en gran medida huiréis de la aceptación del poder y la energía de vuestro

150 “... obtain their charge...”.

propio ser. Os veréis forzados a atenuar vuestra propia experiencia. Estas creencias contienen un poderoso componente depresivo que os puede llevar a reprimir cualquier sentimiento intenso porque al instante lo consideráis negativo.

Empezaréis automáticamente a inhibir cualquier estímulo que pudiera provocaros emociones intensas, y por tanto os privaréis de la retroalimentación necesaria. Solo estáis a merced de vuestras emociones cuando las teméis. Ellas son el movimiento de vuestro ser. Corren parejas con vuestro intelecto. Pero las dificultades empiezan cuando no sois conscientes de los contenidos de vuestra mente consciente, y no sois justos con vuestras emociones.

Podéis hacer un descanso.

(*23:11. Jane salió rápidamente del trance. "De algún modo no me sentía del todo con él", dijo, pero le dije que el material era tan convincente como siempre. Como sucede a veces, le había molestado un ruido que se escuchó en la casa durante su transmisión; a mí también. En el descanso aún estábamos irritados.*

(Estuvimos sentados hasta las 23:26, antes de que Jane decidiera que no merecía la pena intentar reanudar la sesión: "Odio decirlo, pero al infierno con ello por esta noche".)

Sesión 644, 28 de febrero, 1973
21:05 Miércoles

(*Para cambiar, tuvimos la sesión en el estudio de Jane.*

(Desde hace pocos días Jane se ha dado cuenta de que capta "por anticipado" información que Seth va a dictar en su libro, y toma notas de ello. Una de las frases que creemos que es evocadora es "creencias puente".

Poco antes de la sesión, Jane me dijo que sentía cerca a Seth, como era ya habitual. Pero luego añadió: "Siento una fuente de energía justo por encima de mi cabeza –no es un cono, no es nada especialmente definido; solo sé que está fuera de mi cuerpo. Percibo una especie de deslizamiento o caída libre que no es normal, como si hubiera tomado tres copas de vino... Creo que sé de lo que Seth va a hablar. Siento las manos livianas, también, realmente tersas, como si estuvieran inmersas en remolinos de agua sedosa. No es que esté fuera del cuerpo, pero...".

(Jane se quitó las gafas y cerró los ojos mientras se sentaba en la mecedora. Y entonces:)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth."*)

Dictado: Efectivamente, Ruburt recibió cierta información de mí por otro método. Se le dio por anticipado parte del material para uso propio, por así decirlo.

Le parecía que la información "venía sin más", sin estar elaborada en palabras. En realidad recibía ideas que luego interpretó y expresó en voz alta, y que escribió para sí mismo. Ese material es pertinente y pertenece a este capítulo. Ahora lo dictaré según lo acostumbrado.

A menudo he dicho que la relación mente-cuerpo es un solo sistema. Los pensamientos son tan necesarios para el sistema al completo como lo son las células del cuerpo. Ruburt interpretó correctamente una analogía que le facilité en la cual yo comparaba los pensamientos con las células individuales, y los sistemas de creencias con los órganos físicos, compuestos de células. Obviamente, los órganos permanecen en el cuerpo, aunque sus células mueren y renacen.

Los sistemas de creencias son tan necesarios y naturales como los órganos físicos. De hecho, su propósito es ayudar a dirigir el funcionamiento de vuestro ser biológico. No pensáis conscientemente en el ir y venir de las células dentro de los órganos. Los pensamientos entran y salen de vuestros sistemas de creencias por sí solos, de la misma forma natural; e, idealmente, establecerán un equilibrio para conservar su propia salud y dirigir el cuerpo de modo que sus terapias internas puedan actuar.

Vuestros sistemas de creencias atraerán naturalmente cierta clase de pensamientos, con su secuela de experiencias emocionales. Si constantemente os invaden pensamientos de odio y

venganza, deberíais analizar vuestras creencias para descubrir cuáles dan fuerza a tales pensamientos.

Pero no podéis descubrirlo si negáis la validez de los pensamientos como parte de vuestra experiencia, y tratáis de enterrarlos bajo el manto de un optimismo superficial. Estos pensamientos habituales y desdichados producirán experiencias físicas también desdichadas, pero es vuestro propio sistema de creencias lo que debéis examinar.

(*21:22. Con los ojos cerrados Jane se mantuvo sentada en calma más de un minuto.*)

Los sucesos subjetivos y objetivos “negativos” con los que os enfrentáis tendrían que haceros examinar los contenidos de vuestra mente consciente. A su manera, los pensamientos de odio y venganza son mecanismos terapéuticos naturales, pues si los dejáis seguir su curso, aceptando su validez en tanto que sentimientos, automáticamente os llevarán más allá de ellos; se transformarán en otros sentimientos, y os conducirán desde el odio hasta las arenas movedizas del temor –que está siempre detrás del odio.

Si dejáis que los sentimientos sigan su curso, mantenéis la unidad mental, emocional y corporal. Cuando tratáis de combatirlos o negarlos, os separáis de la realidad de vuestro ser. Si en cambio afrontáis los pensamientos y sentimientos tal como hemos indicado, como mínimo os afirmaréis en la integridad de vuestra experiencia presente, permitiendo así que su movimiento y su creatividad naturales impulsen hacia una solución terapéutica.

Cuando rechazáis estas emociones u os dejáis atemorizar por ellas, impedís el flujo de sentimientos de un instante a otro, como si erigierais una especie de muro de contención, de represas. Toda emoción se convertirá en otra si la experimentáis sinceramente. De lo contrario, obstruís el movimiento natural de todo vuestro sistema.

Si afrontáis el temor y lo sentís junto con todas las sensaciones corporales y pensamientos que lo acompañan, él mismo conducirá a su resolución. El sistema consciente de creencias que sustenta el temor se verá claramente, y os daréis cuenta de que sentís temor porque creéis en una idea que lo causa, y justifica una reacción así.

(*21:34.*) Si impedís habitualmente la expresión de cualquier emoción, no solo os apartáis del cuerpo sino también de vuestras ideas conscientes. Sepultáis ciertos pensamientos y os acorazáis biológicamente para no sentir sus efectos físicos en el cuerpo. En todo caso la respuesta se halla en vuestro sistema personal de creencias, en aquellos conceptos arraigados que mantenéis en un nivel íntimo y que son para empezar la causa de las inhibiciones.

Si os veis inmersos en un frenesí espiritual, mientras tratáis de reprimir cualquier idea negativa que os venga a la cabeza, preguntaos por qué creéis tanto en el poder destructor del más leve pensamiento “negativo”.

La mente y el cuerpo conforman realmente un sistema unido, que se regula, se cura y se limpia por sí mismo. En su interior, cada problema contiene su propia solución si se encara con franqueza. Cada síntoma, mental o psíquico, es una pista clave para resolver el conflicto que está detrás, y contiene en su interior las semillas de su propia curación.

Puedes hacer un descanso.

(*21:44. Jane dijo que durante la transmisión “supo”, sin ser consciente de lo que Seth estaba diciendo, que estaba hablando del material que recibió por su cuenta a principios de semana. Lo retomamos a un ritmo más lento a las 22:01.*)

Entonces: Es cierto que los pensamientos habituales de amor, optimismo y autoaceptación son más beneficiosos que sus opuestos; pero insisto, vuestras creencias sobre vosotros mismos atraerán automáticamente pensamientos que sean coherentes con vuestras ideas. Hay tanta agresividad natural en el amor como en el odio. El odio es una distorsión de esa fuerza normal[151], el resultado de vuestras creencias.

151 “Hate is a distortion of such a normal force,...”.

Como se decía en el material que Ruburt recibió por anticipado, la agresión natural depura y es enormemente creativa –es el impulso que hay detrás de todas las emociones.

Hay dos maneras de llegar a las creencias conscientes. La más directa es entablar una serie de conversaciones consigo mismo. Si anotáis vuestras creencias acerca de una variedad de temas, descubriréis que creéis diferentes cosas en distintos momentos. A menudo hallaréis contradicciones evidentes, creencias opuestas que regulan vuestras emociones, estado corporal y experiencia física. Examinad los conflictos. Aparecerán creencias invisibles que concilian esas actitudes aparentemente diferentes. Las creencias invisibles son simplemente aquellas de las que sois plenamente conscientes pero que preferís pasar por alto porque representan zonas de conflicto que hasta ahora no habéis querido abordar. Pero una vez que os decidís a examinar el contenido completo de vuestra mente consciente, son totalmente accesibles.

Si este método os parece demasiado intelectual, podéis partir de las emociones para remontaros hasta las creencias. En cualquier caso, independientemente del método que empleéis, uno os conducirá al otro. Los dos enfoques requieren franqueza consigo mismo, y afrontar con firmeza los aspectos mentales, psíquicos y emocionales de vuestra realidad actual.

(*22:12.*) Al igual que pasaba con Andrea (*ver la última sesión*), debéis aceptar la validez de vuestros sentimientos y comprender que se refieren a ciertos asuntos o condiciones, pero que no son necesariamente afirmaciones objetivas sobre la realidad. "Siento que no soy una buena madre" o "siento que soy un fracaso como persona", son afirmaciones emocionales, y hay que aceptarlas como tales. Pero al mismo tiempo hay que entender que, a pesar de que los sentimientos posean su propia integridad como emociones, no tienen por qué ser declaraciones de hecho. Alguien puede ser una madre excelente y sentir que no lo es, o tener mucho éxito en la consecución de sus objetivos y verse como un fracasado.

Si reconocéis estas diferencias y seguís con franqueza el curso de los sentimientos –en otras palabras, si lleváis las riendas de las emociones–, estos os conducirán a las creencias que les dan origen. A ello seguirá inevitablemente una serie de autorrevelaciones, y con cada una se incrementará la actividad psicológica creativa, de modo que cada vez estaréis más cerca de la realidad de vuestra experiencia.

La mente consciente se beneficiará enormemente a medida que se haga cada vez más consciente de su influencia rectora sobre los acontecimientos. Ya no temerá a las emociones ni al cuerpo como algo amenazador o impredecible, sino que percibirá la gran unidad de la cual forma parte.

Las emociones dejarán de ser los parientes pobres, que solo se admiten si van bien vestidos, ni tampoco necesitarán clamar para expresarse, ya que serán miembros plenamente admitidos en la familia del yo. Una vez más, algunos de vosotros diréis que vuestro problema es que sois demasiado emocionales, demasiado sensibles, que os dejáis llevar muy fácilmente. Si es así, tenéis miedo de vuestras emociones. Creéis que sus poderes son tan ingentes que no hay razón que valga en ellas.

(*22:27.*) Por muy receptivos que os parezca que sois, solo aceptaréis las emociones que consideréis seguras, y desdeñaréis otras, o las detendréis en cierto punto, porque tenéis miedo de seguirlas más allá. (*Pausa.*) Por supuesto, este comportamiento obedece a vuestras creencias. (*Larga pausa.*) Si tenéis más de cuarenta años, por ejemplo, quizás os digáis que la edad no tiene importancia, que lo pasáis bien con gente mucho más joven, que pensáis como un joven. Solo aceptaréis las emociones que parezcan concordar con vuestras ideas de juventud. Os preocupáis por los problemas de los jóvenes, y aceptáis lo que consideráis como pensamientos optimistas portadores de salud. Quizás os consideréis muy emocionales.

Pero en el fondo sois plenamente conscientes –como en verdad debéis ser– de la realidad de vuestra condición de criaturas vivas. Y aun así hacéis caso omiso de todos los cambios ocurridos en vuestro aspecto desde que teníais, por ejemplo, treinta años, y al hacerlo perdéis de vista vuestra

validez como criaturas en el espacio y el tiempo.

Inhibiréis cualquier pensamiento sobre la muerte o la vejez, y por tanto reprimiréis sentimientos muy naturales que os harían avanzar más allá de la juventud. Estaréis negando la existencia física del cuerpo y su enfoque en el tiempo de los ciclos estacionales, y os priváis de esos movimientos biológicos, psíquicos y mentales naturales que están destinados a llevaros más allá de sí mismos.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:37 a 22:54.*)

Entonces: En este contexto en particular, uno de los problemas surge a partir de las connotaciones de la palabra "viejo". En vuestra cultura creéis que ser joven es ser flexible, consciente y despierto. Ser viejo o una persona mayor se considera una desgracia, generalmente hablando, pues equivale a ser rígido y pasado de moda.

Si tratáis desesperadamente de conservaros siempre jóvenes, es normalmente para ocultar vuestras propias creencias sobre la edad, y negar todas las emociones relacionadas con ella. (*Pausa.*) Siempre que rechazáis aceptar la realidad de vuestra condición de criaturas vivas, también rechazáis aspectos de vuestro espíritu. El cuerpo existe en el mundo del espacio y el tiempo. Las experiencias que podáis vivir a los sesenta años son tan necesarias como las que vivisteis a los veinte. Vuestra imagen cambiante debería deciros algo. Cuando fingís que no ha ocurrido ninguna alteración, interceptáis tanto los mensajes biológicos como los espirituales.

Durante la vejez el organismo se está preparando, en cierta manera, para un nuevo nacimiento. Los sucesos conjuntos del espíritu, la mente y el cuerpo implican no solo el paso de una estación, sino la preparación para el principio de otra. Contáis con todos los apoyos necesarios para avanzar, no solo con aceptación, sino con un fuerte impulso agresivo hacia la nueva experiencia.

Rechazar vuestra realidad en el tiempo, por tanto, hace que os quedéis anclados en el tiempo y obsesionados por él. Aceptar vuestra integridad en el tiempo le permite al cuerpo funcionar hasta su fin natural, en buen estado, libre de esos conceptos distorsionados e invisibles sobre la edad. Si creéis que la juventud es el ideal y lucháis por conseguirlo, a la vez que creéis que la vejez solo implica achaques, provocáis un dilema innecesario, y aceleráis la vejez de acuerdo a los aspectos negativos que albergáis en la mente.

Cada persona debe examinar sus creencias individuales, o dejar que los sentimientos la conduzcan hasta ellas. En este campo, al igual que en todos los demás, los que tengáis facilidad de palabra podéis hacerlo por medio de la escritura. Anotáis vuestras creencias tal como os vienen, y componéis listas de vuestros supuestos intelectuales y emocionales. Quizá descubráis que son muy distintos.

Si sufrís un síntoma físico, no huyáis de él. Sentid su realidad en el cuerpo. Dejad que las emociones sigan libremente. Si se lo permitís, estas os conducirán a las creencias que causan la dificultad. Os llevarán a atravesar muchos de los aspectos de vuestra propia realidad que vosotros debéis afrontar y explorar. Estos métodos liberan vuestra agresión natural contenida. Quizás os sintáis inundados por la emoción, pero confiad en ella, pues es el movimiento de vuestro ser, que impulsa vuestra creatividad. Si lo seguís, hallaréis la respuesta a vuestros problemas.

En sus *Diálogos*, Ruburt incluye un ejemplo excelente de cómo permitió que afloraran sus sentimientos, a pesar de que al principio tenía miedo de ellos. No todo el mundo puede escribir poesía, pero todo ser humano es creativo a su manera, y puede seguir las emociones como lo hizo Ruburt, aunque no llegue a crear un poema.

Él sabe a qué pasaje me refiero. Utilízalo.

Debéis tener en cuenta que vuestra mente consciente es competente, y sus ideas pertinentes, y que vuestras creencias afectan y dan forma tanto a vuestro cuerpo como a vuestra experiencia.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*23:17. Jane estaba muy sorprendida al leer que había estado en trance casi por media hora; pensaba que solo habían pasado unos minutos. He aquí parte de ese pasaje de su libro de poesía. Jane lo escribió hace cinco días. En este extracto, el Yo Mortal le dice al Alma:*)

"Pero ahora
mi cuerpo tiembla y respira hondo.
Antiguos temores
se extienden como un trueno desde mis pies.
Un sombrío y denso agujero negro
se eleva desde mi vientre hasta mi garganta
y vacía su carga en mi lengua
que se torna pesada
con cosas no mencionadas ni gritadas,
hace tiempo olvidadas por mi mente
pero coagulados en mi sangre.
Estatuas cenicientas
de vocales y sílabas no pronunciadas,
imágenes que debería haber expulsado,
caen desde mis labios.

Los detalles confluyen,
la pesada masa de hielo
nace a la vida
y se echa a chillar,
fuera, hacia el universo.
Formas y colores,
negros y púrpuras se mezclan
con la gran imagen móvil del firmamento
y se pierden
y se redimen en él.

Y ahora te siento, incluso en mi ira,
espléndida y terrible
que emana de mi carne
con la firmeza de los vientos tormentosos
y el fluir de las nubes,
devastando el paisaje
pero llenándolo de frescura,
lanzando al aire los escombros
con violencia y liberando
nuevos tubérculos
que yacen escondidos y enterrados
y de los que mi ira se sirve,
mi ira que los eleva
así como a ti y a mí juntos
por encima de la tierra helada de la represión,
y se alzan en libres remolinos gigantes
que estallan como resplandecientes relámpagos de verano
y recorren los campos a toda velocidad,
dichosamente furiosos".

(Ya no hubo más trabajo para el libro después del descanso. Seth regresó para dar una página

de material para Jane, y la sesión acabó a las 23:34.)

Sesión 645, 5 de marzo, 1973
21:40 Lunes

(*Después de la cena Jane empezó a mostrar indicios de que entraba en un estado alterado de consciencia. Empezó a hablar de su piel "sedosa", y de la exquisita sensación de sentir el contacto de su jersey en la espalda. Había tenido sensaciones parecidas antes de la última sesión, aunque de menor intensidad; ver las notas allí. Ahora su agudo oído empezó a amplificar sonidos: El crujido del celofán mientras abría el paquete de cigarrillos, el tono de mi voz mientras le hablaba a nuestro gato Willy, el susurro de mis manos al tocar el periódico. "Las palabras son elementos tan pobres para describir los efectos", dijo más de una vez, "están muy trilladas...".*

(Su situación me hizo recordar varios estados trascendentes que había alcanzado durante el último año, de modo que le sugerí que continuara. Jane dijo que prefería celebrar la sesión. Se fue a la sala de estar a leer, y se dio cuenta de que la revista elegida era "más pesada" de lo normal. Gradualmente, su percepción de la belleza de los objetos comunes se hizo mucho más intensa. Pensó en girar el sillón hacia la ventana para poder ver las luces de la calle, pero al final acabó admirando la estantería que había delante del sillón. En aquel entonces su voz ya había adquirido una cualidad sonora difícil de definir, alegre pero un tanto apagada.

(Durante un rato permaneció simplemente sentada, admirando el entorno. Willy, nuestro gato, saltó hacia su regazo. Se veía especialmente bello, me dijo Jane, y, al acariciarlo, el pelo era increíblemente suave y vivo. En un rapto de inspiración, tocó simultáneamente el aire junto *a Willy con la otra mano, y descubrió que* esa *sensación era casi igual de rica.*

(Comimos algo y entonces Jane se trasladó a su mecedora. Mientras esperábamos a que Seth llegara, paseaba la mirada por la habitación; sus ojos parecían mucho más oscuros de lo habitual. "Todo tiene tan buen aspecto... Tú, la habitación, Willy, pero creo que puedo tener una sesión. Quiero...". Posteriormente, Seth hizo comentarios acerca de ese estado de expansión de consciencia de Jane.)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Dictado: Al examinar los contenidos de vuestra mente consciente, quizás os parezca que albergáis tantas creencias diferentes en distintos momentos que no podéis coordinarlas. No obstante, estas entran a formar parte de entramados o patrones bien definidos, y hay un grupo central de creencias alrededor de las cuales se reúnen las demás.

Si las vierais como planetas, observaríais que vuestras otras ideas giran alrededor de ellas. Puede haber algunas "creencias invisibles", y <u>tal vez</u> haya una o dos creencias centrales[152] invisibles. Siguiendo con la analogía, estas estarían ocultas detrás de otros "planetas" más brillantes y visibles, pero harían sentir su presencia por los efectos que tienen sobre vuestras relaciones con todas las demás creencias visibles centrales en vuestro "sistema planetario".

Las preguntas que os parezca que no podéis contestar mientras analizáis vuestras ideas, por ejemplo, tal vez os hagan sospechar de la existencia de dichas creencias centrales invisibles. Insisto en que <u>son</u> accesibles conscientemente, y podéis llegar a ellas por medio de los caminos mencionados anteriormente (*en la última sesión*), o bien partiendo de los sentimientos o de las creencias que os resulten más fácilmente accesibles.

(*21:50.*) Este tema conduce a lo que llamo creencias puente, y también aquí Ruburt recibió cierta información por anticipado, y para su bien. Cuando examinéis vuestras ideas descubriréis que algunas que son aparentemente contradictorias guardan ciertas similitudes, y que estos parecidos pueden usarse para salvar las brechas entre creencias –incluso entre las que parecen muy dispares.

152 "core beliefs".

Como esas creencias os pertenecen, vosotros les habréis impreso, por así decirlo, ciertas características que reconoceréis. Estos aspectos surgirán por sí solos como creencias puente, y contienen una gran movilidad y energía. Cuando descubráis cuáles son, hallaréis un punto de unidad en vosotros desde el cual, con un poco de desapego, podéis observar vuestros demás sistemas de creencias.

(*Larga pausa.*) Las emociones conectadas con estas creencias puente quizás realmente os sorprendan; pero, si os concentráis en estas estructuras unificadoras, podréis dejar pasar el flujo emocional y, quizá por primera vez, comprender que esos sentimientos se originan en vuestras creencias, y perder el miedo a veros arrastrados por ellos.

Es imposible describiros la realidad emocional de una experiencia así. Tendréis que descubrirla por vosotros mismos. Estas creencias puente a menudo os permiten percibir las creencias “invisibles” de las que hablamos esta noche, que se os pueden aparecer entonces como una revelación. Al pensar detenidamente, no obstante, comprenderéis que había otra creencia que no os dejaba ver la primera, pero que aun así erais conscientes de ella; y que, curiosamente, también era invisible porque la dabais por sentado. No la considerabais como una creencia sobre la realidad sino como la realidad misma, y nunca la poníais en duda.

Andrea nunca dudó del “hecho” de que la vida era más difícil para una mujer que para un hombre (*ver la sesión 643*). Cuando examinó sus creencias, esto se le escapó. Pero la creencia invisible afectó a su comportamiento y experiencia. Ahora lo ha comprendido y puede tratarla como creencia, y no como una condición de la realidad y sobre la cual no tiene ningún control.

(*Pausa de un minuto a las 22:05.*) Las creencias puente pueden volverse accesibles a través de un estado de sueño. De ser así, el conocimiento consciente puede hacer su aparición de repente en pleno día. Tras esa comprensión consciente se sentirá una conciliación dentro del yo, aunque el sueño en sí quizá no se recuerde conscientemente. En el sueño pueden emplearse diversos símbolos, y cada persona tendrá sus propias variantes, pero es común que haya una situación de cruzar un río o un mar sin problemas, o de salvar un abismo.

(*Pausa.*) Puede haber también un intenso contenido emocional, como si finalmente se triunfara por encima del caos psicológico, o incluso como si se resucitara. Podéis sugeriros a vosotros mismos que surjan estas creencias puente. La propia idea consciente representa una declaración de intenciones. Si hay creencias centrales que no están bien asimiladas, podrían proporcionaros imágenes conflictivas del yo. Hay una gran diferencia entre experimentar libre y gozosamente diversos estilos de vestir, actitudes y conductas, y verse compulsivamente arrastrado a cambiar de aspecto, actitud y conducta. Este impulso compulsivo suele obedecer a creencias centrales contrarias que os arrastran alternativamente de un lado a otro.

Normalmente también se manifestarán emociones opuestas exageradas. Una vez que comprendéis esto no es difícil observar vuestras creencias para identificar esas creencias contrarias, y encontrar un puente que una esas aparentes contradicciones.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:17. El trance de Jane había sido muy profundo. No había escuchado los sonidos esporádicos de trabajos de reparación de la inundación que se hacían abajo.*

(Su estado alterado muy agradable continuó en el descanso, como si se hubiera reunido de nuevo. “Es una verdadera riqueza de datos de los sentidos. Todo tiene esa unidad tan fantástica...”. Y Jane explicó que el movimiento de mi mano al escribir estaba conectado a los sonidos de los automóviles que pasaban por debajo; los ruidos rítmicos de su mecedora estaban sensualmente conectados con la sensación de los reposabrazos bajo su mano[153]*; cuando metía un dedo por un pliegue se producía un “largo sonido amplificado”*[154]*. Se quedaba especialmente floja de cintura*

153 “...the feel of her slacks beneath her hand;”.
154 “... when she ran a finger down a fold in them “amplified long sound” was produced.”.

para arriba cuando se ponía sobre sus pies al mecerse.

(Durante el descanso escuchamos a una persona mayor, una inquilina, Margaret, llamando a su gata Susy. Jane dijo que esto le recordaba a la pesca; tenía la hilarante imagen de la boca de Margaret que enviaba como a bocanadas unas ondas físicas a través del aire para con ellas envolver a Susy y atraerla al hogar.

(Jane creía que estaba experimentando los resultados de su propio trabajo con las creencias puente, desde que recibiera el material por anticipado, así que le pregunté si Seth podría decir algo sobre sus reacciones personales para este capítulo. "De acuerdo, ahora estoy esperando", dijo ella; y cerró sus ojos. Lo retomamos a las 22:43.)

Dictado: Desde que se empezó este libro, Ruburt ha estado trabajando con sus creencias, y utilizando los métodos a su manera como debe hacerlo cada lector.

Cuando empezamos, le costaba creer que hubiera tantas respuestas disponibles en la mente consciente, y se sorprendió al descubrir que así era. Lo utilizaré aquí como ejemplo para mostrar cómo una creencia puente concilia ideas que parecen diametralmente opuestas. Estos mismos procedimientos funcionan siempre, sean cuales sean las creencias particulares.

(*Pausa.*) Ruburt es resuelto, perseverante, obstinado, y posee mucha energía; es creativo, intuitivo, y está dotado de una consciencia muy flexible. Conformó su vida alrededor de la creencia central de que es escritor.

Observaba toda su experiencia a través de esta creencia, y la relacionaba con ella; alentó los impulsos que fomentaran esa creencia y obstaculizó los que no lo hacían. Ahora bien, debido a su temperamento, puso todos los huevos en la misma cesta, o se lo jugó todo al mismo número, por decirlo de alguna manera. Aquellos de vosotros que hacéis lo mismo os veis de cierta manera particular, sea cual sea. Organizáis primordialmente vuestra experiencia según unas pautas definidas. Quizá sea vuestro rol sexual o profesional. Quizás os veáis ante todo como madre o padre, como maestro, editor, o como un "machote", un hombre a quien le gusta estar entre hombres. Así que destacaréis cierta cualidad por encima de todas las demás –ya sea vuestra naturaleza atlética, vuestra inclinación espiritual, o cualquier otra característica.

Pues bien, esta concentración es excelente si el concepto original continúa expandiéndose con vuestra experiencia, y si de por sí no es demasiado restrictivo. Quizás alguien se vea ante todo como madre. Al principio eso implicará sencillamente ocuparse de sus hijos en casa. Pero si la idea de sí misma se restringe a eso, le impedirá por ejemplo ser esposa del marido, tener otros intereses complementarios, y expandir la personalidad en otros campos.

De la misma manera, si vuestra creencia central enfatiza vuestra espiritualidad hasta tal punto que os aísla de la necesaria expresión sensual, esa creencia se ha vuelto restrictiva, y acabará ahogando incluso esa experiencia espiritual que al principio se pretendía expresar.

Al trabajar con sus creencias, Ruburt se encontró frente a dos creencias centrales en conflicto. Su yo "escritor" obedecía a una creencia según la cual escribir ciertos textos era bueno y permisible. Se había disciplinado a sí mismo para rechazar todo impulso en dirección contraria, y desde una edad temprana conformó su vida según ese principio.

Cuando sus experiencias psíquicas comenzaron, sintió el impulso de escribir lo que le estaba sucediendo y de emplear esos sucesos de forma creativa. Pero su creencia sobre sí mismo como escritor se chocó con esta nueva aspiración, pues consideraba que las obras de un escritor son solamente novelas y poesía.

De modo que dividió su vida en dos, una como "la persona psíquica", y la otra como "el yo escritor". El yo escritor miraba con recelo cualquier material creativo que no procediera de la inspiración con la que siempre estuvo familiarizado. Insistía en que cualquier otra actividad creativa era ajena a las cinco horas de trabajo de Ruburt como escritor. Por supuesto, estas creencias generaban sus propias emociones, de modo que Ruburt se enfadaba cuando los demás lo

consideraban un "psíquico".

Puede surgir el mismo tipo de dilema en cualquier experiencia personal cuando hay dos creencias básicas en conflicto. Ruburt también creía en su trabajo psíquico, y estaba totalmente comprometido con él. Desarrolló algunos síntomas físicos, y al trabajar con sus creencias los está resolviendo por sí mismo y ha comprendido que reflejaban perfectamente su imagen interna de sí mismo.

(*23:12.*) Le facilité información que le fuera de ayuda, pero solo podía hacer uso de ella si la la sentía por su cuenta, y si hacía la travesía de atravesar todo su sistema de creencias. Cuando comprendéis la naturaleza de la realidad y vuestro papel en su formación, entonces ya no podéis recurrir a los demás para que os solucionen los problemas, y comprendéis que debéis cotejar y conciliar esos elementos tan creativos que son vuestras propias creencias. Si pensáis que os convienen ciertos alimentos, serán eficaces dentro de ese sistema –debido a vuestras creencias. Si creéis en los médicos, estos os ayudarán.

Y otro tanto ocurrirá si creéis en sanadores. Pero todas esas ayudas son como mucho transitorias, y Ruburt se dio cuenta de ello. Aceptó el hecho de que él formaba su propia realidad, y de que había aspectos físicos de esta que lo perturbaban profundamente. También comprendió (*larga pausa*) que no podía utilizarme como una muleta.

Diálogos (*ver la sesión 639 en el capítulo 10*) es ahora un libro recién acabado, pero también representó un movimiento del yo a través de una estructura de preguntas y respuestas, mediante la cual Ruburt reconoció y afrontó muy diversas creencias. Haya o no involucrada una actividad artística, cada lector puede utilizar ese mismo método y objetivar las creencias personales en forma de diálogo. Esto ocurre también con mucha frecuencia durante el estado de sueño, cuando se da rienda suelta a vuestra creatividad natural. A menudo se tienen sueños en los que "vosotros" sois dos personas distintas, conocidas o no, y una hace preguntas a la otra.

El día en que Ruburt recibió "por anticipado" la información sobre las creencias puente (*ver la sesión anterior*), lo evidente se hizo de repente muy claro. El yo escritor se veía cada vez más impedido, incapaz de utilizar un material excelente debido a sus creencias restrictivas. Se enfocaba tanto en su propio material para defenderse, que impedía el flujo de creatividad, a la vez que los aspectos "inaceptables" de Ruburt seguían felizmente creando otros libros, sin incluir los míos.

Ruburt advirtió que estaba regateando con el yo escritor, y de repente se dijo: "¿Qué estoy haciendo?".

Comprendió que su creencia básica de considerarse escritor era muy restrictiva. No se había dado cuenta de ello hasta entonces. Al mismo tiempo había sido consciente de la existencia de dicha creencia, pero permitió que permaneciera invisible. Se dio cuenta de que tanto el yo psíquico como el yo escritor, ambos, querían escribir, y esa fue la creencia puente.

Acaba de empezar ahora el proceso de usar esa creencia puente para asimilar la nueva energía de que dispone. Comprende que él es el yo que alberga todas esas creencias, y ya no se identifica completamente con una única creencia central. Esa asociación fue lo que anteriormente había impedido su movimiento y su expansión naturales.

(*Pausa.*) De acuerdo con la creencia original, Ruburt consideraba su realidad desde un punto de vista mental, identificando a un escritor con las ideas, y utilizaba el cuerpo como vehículo en vez de pensar en él como el organismo vivo que permite tener la experiencia de ser una criatura. De modo que esta noche sus sentidos disfrutaron de su libertad, y la experiencia se vio ampliada por la sensibilidad psíquica de Ruburt.

Si os consideráis principalmente como entes físicos, quizás entorpezcáis vuestros aspectos espirituales o emocionales, de acuerdo con vuestras creencias. En tal caso, trabajar con ellas os permitirá ampliar vuestra experiencia en el campo mental y espiritual. Pero todos los aspectos están interconectados, y no podéis pasar por alto uno si no es a expensas de los otros.

Ahora podéis hacer un descanso.

(*23:37. Jane había estado bien fuera, dijo ella, pero supo que Seth había hablado de ella. Durante el descanso continuaron sus "sentimientos extáticos" –no sabía cómo llamarlos. Se disparaban atravesándola. Era agudamente consciente de la sensación de su ropa al contacto contra su piel. "Mi cuerpo está tan vivo que a veces casi no puedo soportarlo...".*

(El sonido del tráfico saltaba por sus rodillas, atravesando su cuerpo hacia sus dedos. El agua que corría por alguna parte de la casa la electrizaba. Jane, que quería continuar la sesión, hizo serios esfuerzos para calmar sus reacciones. Encendió un cigarro, se sentó en la mecedora, y cerró los ojos. Lo retomamos a las 23:55.)

Entonces: Ruburt también se dio cuenta de que creía que tenía que justificar su existencia escribiendo. Esto era así porque no confiaba en el derecho básico de su ser, tal como existía, y existe, en el espacio y el tiempo. Estas viejas creencias no se habían puesto al día con respecto a las nuevas creencias.

Muchos de mis lectores sienten la misma necesidad artificial de justificar el ser, y es probable que tengan muchas creencias básicas que están ocultando esta inseguridad interna. Podéis "justificar vuestra vida" por la creatividad biológica, y luego apegaros a vuestros hijos y no querer que hagan su vida. Tal vez la justifiquéis con vuestra profesión. Pero en todos los casos debéis afrontar esas ideas innecesarias, afrontar la realidad de vuestra condición de criaturas, y comprender que tenéis un lugar en el universo al igual que lo tiene una ardilla, una hormiga o una hoja. Si no ponéis en duda su derecho a existir ¿por qué cuestionar el vuestro?

(*Más alto, sonriendo.*) Y este es el fin de nuestra apasionada sesión, y puedes borrar estas palabras.

(*"Gracias Seth, y buenas noches".*

(00:02. "Esos sentimientos surgieron un par de veces mientras Seth estaba hablando", dijo Jane. Y sus reacciones tan ricamente sensuales continuaban. La sensación de las sábanas tocando su piel era "ya casi demasiado" después de una hora más o menos tras la sesión. Al día siguiente aún persistían rastros de la experiencia.

(Una nota añadida después: Para ver algún material relacionado con la flexibilidad de las percepciones de Jane, ver nuestras extensas notas de la sesión 653 en el capítulo 13, así como las ya mencionadas de la 639.)

Sesión 646, 7 de marzo, 1973
22:28 Miércoles

(*Justo ayer, Jane recibió una carta de una mujer que relataba cómo, hacía unos años, la había invadido súbitamente un sentimiento extraordinario de amor trascendental hacia la humanidad. Sus profundas emociones aún seguían vivas, aunque las tenía bajo control. No se lo había contado a nadie, pero quería saber si le podíamos preguntar a Seth sobre su significado. Además, hacía poco que los médicos le habían comunicado que moriría en un año o dos.*

(Aparte de inspirarle compasión, la carta le evocaba a Jane algunas de sus experiencias psíquicas, y me pidió que anotara este tema para preguntárselo a Seth, pues creíamos que los comentarios de Seth serían de interés general. Por la misma razón, al final de la sesión [en el capítulo 12] incluimos la experiencia de un vecino con un cierto conjunto de creencias.

(Jane estaba cansada después de la cena, así que no le pedí que tuviéramos ninguna sesión. Luego, a las 9 de la noche, una vecina no podía abrir la puerta y nos pidió ayuda. Cuando se solucionó el incidente, Jane se había despejado, y me sorprendió cuando dijo que quería celebrar la sesión. Empezó a hablar por Seth en voz muy baja.)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth".*)

Entonces: Dictado: Cuando permitís que vuestras emociones sigan su curso natural

espontáneo, nunca os abruman del todo, y al cabo volvéis renovados al pensamiento “lógico” de la mente consciente.

Solo cuando las reprimís parecen oponerse al intelecto, o ser arrolladoras. Es de suma importancia que comprendáis el poder y la naturaleza rectora de vuestra mente consciente, pues de lo contrario creeréis que siempre estáis a merced de condiciones y situaciones sobre las cuales no tenéis ningún control.

Insisto en que, si bien la mente consciente está preparada para dirigir el flujo de vuestra experiencia mediante vuestras creencias, y para materializarlas, de la mecánica en sí se ocupan automáticamente otras partes del yo. Así pues, debéis confiar en que las nuevas creencias funcionarán tan bien como lo hicieron las antiguas.

(*Larga pausa.*) Quizás os parezca que vuestras creencias religiosas tienen poco que ver con vuestra salud o con vuestra experiencia diaria. Quienes hayáis dejado de formar parte de religiones organizadas os sentís relativamente libres de lo que consideráis que son las adversas connotaciones del pecado original, y de otras nociones parecidas. Pero nadie está totalmente libre de creencias en este ámbito. De hecho, una creencia en el ateísmo es sin duda también una creencia.

En el siguiente capítulo veremos con más detalle vuestras ideas sobre el bien y el mal, sobre la moralidad del yo, y examinaremos cómo vuestras ideas se reflejan en vuestra vida.

Fin del capítulo.

(*“De acuerdo”. Pausa a las 22:38.*)

Entonces: Una nota para la mujer cuya carta tenéis ahí. Concédenos un momento...

> Nadie sabe con seguridad conscientemente cuál será su último día en esta vida en particular que llamamos la actual. La vida, con su nacimiento y su muerte, es el marco en el que el alma se expresa en la carne. Entre el nacimiento y la muerte tiene lugar la experiencia terrenal que percibís que ocurre en un periodo dado de tiempo, a lo largo de varias estaciones, y que implica percepciones únicas dentro del espacio –y donde os encontráis con otros seres humanos que, en una u otra medida, comparten los sucesos provocados por la intersección del yo con el tiempo y el espacio.
>
> El nacimiento y la muerte tienen la función de intensificar y centrar vuestra atención. Corporalmente, la vida os parece más preciada debido a la existencia de la muerte. Os puede parecer quizá más fácil no tener una idea consciente del momento en que pueda suceder la muerte. Inconscientemente, claro está, todo hombre y mujer lo sabe, y aun así oculta el conocimiento.
>
> El conocimiento se esconde normalmente por muchas razones, pero el hecho de la muerte, la muerte personal, nunca se olvida. Puede parecer obvio, pero sería imposible el pleno disfrute de la vida ahora, dentro del marco de la realidad terrenal, sin el conocimiento de la muerte.
>
> Se te ha dado la oportunidad de estudiar la vida y de experimentarla más plenamente de lo que jamás has hecho antes en esta existencia. Su intensidad y brillantez, sus contrastes y similitudes, sus alegrías y penas, están aquí para que las percibas, y el veredicto de los médicos te ha abierto los ojos.
>
> Ahora bien, te aseguro que si aprecias y entiendes esa intensificación, y aceptas incondicionalmente la experiencia de la vida y la vitalidad, puede haber en tu vida otro nacimiento en el que el veredicto médico no tenga ningún sentido. Espiritualmente, la sentencia de muerte que te han dictado es otra oportunidad en la vida, si eres capaz de aceptar libremente la vida con todas sus condiciones y de sentirla en todas sus dimensiones, ya que esto por sí solo rejuvenecerá tu yo espiritual y físico.
>
> La experiencia que relataste fue significativa en más de un sentido, y naturalmente pretendía tranquilizarte con antelación por los sucesos que sabías que te iban a ocurrir. Su finalidad era comunicarte emocional y espiritualmente el gran

significado que entraña cada persona, retratar la encantadora brillantez que hay en cada ser humano, y hacerte saber que la integridad del yo y del alma está más allá de toda posibilidad de aniquilación, ya que tú misma continuarás existiendo independientemente del sendero que decidas tomar –morir de aquí a dos años, o vivir físicamente muchos más. En otras palabras, continuarás existiendo y sintiéndote realizada[155] dentro de ese amor que percibiste.

Antes sentías inconscientemente que ibas a la deriva y que la vida entrañaba poco sentido. Por debajo de la superficie de los acontecimientos no te sentías realizada, y sentías que poseías una gran valentía y capacidades que nunca habías tenido siquiera ocasión de utilizar; no había habido episodios "heroicos" que te incitaran a comprender mejor la realidad, ni impulsos reales que te animaran, o llenaran de emoción tus días. Por tanto, elegiste inconscientemente una situación que precipitó una crisis, lo cual despertó todos los más nobles elementos del corazón y del alma, de modo que debieran hacer presión para comprender, para percibir, para triunfar. Y así será, de la mejor forma para ti, y aprenderás más y te sentirás más realizada de lo que te sentirías si no se hubieran dado esas condiciones.

Esto no significa que no hubiera habido otras formas de hacerlo, y que podrías haber elegido. Escogiste ese conjunto de condiciones porque en existencias pasadas tuviste tanto miedo de la muerte que trataste de ocultarte ese conocimiento, y esta vez lo colocaste en el foco de tu atención.

En el tejido completo de tu existencia, esta vida es una parte brillante, eternamente única y preciosa, pero es solo una parte de la cual surges con alegría y comprensión, tanto si mueres mañana como de aquí a unos años. La elección de la vida y la muerte es siempre tuya.

La vida y la muerte no son más que dos caras de tu existencia eterna y siempre cambiante. Siente y aprecia la dicha de tu propio ser. Muchos llegan a los noventa años sin haber apreciado en esa medida la belleza de su ser. Viviste antes, y vivirás de nuevo, dicho en vuestros términos, y tu nueva vida emana de la vieja, y crece en ella, y está contenida en ella, así como la semilla mora dentro de una flor.

Todos somos viajeros, sea cual sea nuestra posición, y, como es común entre viajeros, te saludo. Fin de la respuesta.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*23:11. Pero al final en este momento tampoco se dio el descanso. A cambio, Seth se decidió a dar una página de material para Jane y para mí antes de meternos en el capítulo 12. El descanso duró entonces desde las 23:22 a las 23:40.*)

155 "fulfilled".

Capítulo 12:
Gracia, conciencia y la experiencia cotidiana

Entonces: Concédenos un momento para el dictado. Vamos a empezar el siguiente capítulo y el título es: “Gracia, conciencia[156], y vuestra experiencia cotidiana”.

Hasta el momento me he referido con frecuencia al estado de gracia (*ver por ejemplo la sesión 636 en el capítulo 9*) porque, aunque tiene muchas dimensiones, es a efectos prácticos la causa de vuestra sensación de bienestar y plenitud. Es una condición de vuestra existencia. Cada uno de vosotros expresaría lo siguiente a su manera, pero a menudo parece como si la conciencia[157] os indicara que estáis “fuera del estado de gracia”, y que ya no os sustenta ese sentido de apoyo interno, misterioso y dichoso. Por desgracia, la conciencia tal como la concebís es una guía poco fiable, ya que os habla por boca de madres y padres, maestros y sacerdotes –todos desde el lejano pasado, y cada uno con sus propias ideas sobre lo que era bueno y malo para vosotros y para la humanidad en conjunto.

(*23:45.*) Por supuesto, estas personas no eran, ni son, infalibles. De niños, los adultos os parecen dioses. Sus palabras tienen un gran peso porque básicamente dependéis de su apoyo. Durante la infancia es necesario que aceptéis creencias de los demás antes de que vuestra mente consciente pueda formarse las propias.

Así pues, aceptáis los conceptos por vuestras propias razones. Estas creencias dadas representan el tejido espiritual y mental de ideas –la materia prima, por así decirlo, con la que tenéis que trabajar. Durante la adolescencia se abandonan fácilmente ciertas creencias, o se alteran para que se adapten a la estructura particular de la experiencia en expansión. Pero otras creencias permanecen, quizá con algunos elementos modificados. Las creencias pueden revisarse para adaptarlas a vuestra nueva imagen, por ejemplo, mientras que la estructura o patrón principal sigue siendo el mismo.

Consideremos la idea del pecado original, con las diversas formas que puede adoptar dentro del conjunto de vuestras ideas, y el modo en que estas afectan a vuestra conducta y experiencia.

(*23:55.*) El propio concepto existió mucho antes del inicio del cristianismo, y se explicó de diversas formas a lo largo de los siglos en las diferentes civilizaciones. Desde la perspectiva de la consciencia, es como un cuento que representa simbólicamente el nacimiento de la mente consciente en la especie como conjunto, y el surgimiento de la responsabilidad individual. También representa la separación del yo que percibe –y que por tanto juzga y valora– del objeto que es percibido y evaluado. Representa el surgimiento de la mente consciente y del yo o ser con fuerte orientación individual, a partir de ese terreno básico del ser del cual procede toda consciencia.

Retrata a la nueva consciencia que se ve a sí misma como única y separada, como una evolución del árbol de la vida y por tanto capaz de examinar sus frutos, de verse por primera vez como distinta de las demás –como por ejemplo distinta de la consciencia de la serpiente que se desliza sobre la superficie de la Tierra. El hombre hizo su aparición como una criatura de distinciones[158]. Al hacerlo así se separó intencionalmente del resto del planeta de una nueva manera –hablando ahora en vuestros términos[159]. Una parte de él anhelaba, naturalmente, ese primigenio (*más alto*) desconocimiento conocedor[160] que tuvo que ser abandonado, y donde todo estaba dado –

156 Como en algún caso en los anteriores capítulos, se trata de “conscience”, que en nuestro caso es “conciencia” sin la “ese” –relativa a la “moral”.

157 “conscience” también: conciencia “moral”.

158 “... creature of distinctions.”.

159 Nuevamente usa la coletilla “en vuestros términos”, pues habla de “una nueva manera”, lo cual hace referencia a nuestro tiempo lineal, un tiempo que no tiene sentido en el nivel donde Seth está “situado”.

160 “... knowing unknowingness.”.

pues no hacían falta ni juicios ni distinciones, y todas las responsabilidades estaban preestablecidas biológicamente.

Se vio a sí mismo erigiéndose por encima de la serpiente, que era un símbolo del conocimiento inconsciente. Pero la serpiente siempre desconcertó y atrajo al hombre, a pesar de que debía vencerla y elevarse a partir de su conocimiento.

Con el nacimiento de esta consciencia nació la responsabilidad consciente sobre los frutos del planeta. El hombre se convirtió en su guardián[161].

Este es el fin del dictado. Podéis incluir o no en el libro, como queráis, lo que sigue a continuación.

(*00:07. Hace un par de meses, y por las razones que se dan a continuación, un amigo nuestro sufrió unos fuertes dolores de muelas y mandíbula –lo cual le hizo perder peso.*)

Tan pronto como tu amigo empezó a leer un libro sobre alimentos naturales, tuvo –o se proporcionó– un ejemplo excelente de la forma en que funcionan las creencias. Si ahora se da cuenta de ello, la experiencia puede ser de inestimable valor para él.

Si ciertos alimentos son buenos, entonces otros deben ser malos. Si sufría algún síntoma después de comer ciertos alimentos, los evitaba. Antes de leer el libro nunca se le habría pasado por la cabeza hacerlo.

El rechazo de ciertas comidas, por tanto, se convirtió en un símbolo para evitar ciertas creencias, de modo que durante un tiempo no afrontó sus creencias ni ingirió ciertos alimentos. Esto es algo muy común en muchas personas que siguen con regularidad métodos similares. En el caso de tu amigo, la comprensión de que sí puede comer esos alimentos significa que entiende que puede hallar esas creencias en sí mismo, como está empezando a hacer.

Su rechazo de los alimentos durante todo este tiempo era un símbolo de que aún no estaba afrontando sus creencias. Con cada "triunfo" ahora –y ha habido varios gracias a tu ayuda y a la de Ruburt– se demuestra a sí mismo que lo importante son las creencias y no los alimentos, lo cual refuerza su independencia y libertad.

Ha leído otro libro sobre cómo los masajes en los pies afectan a los reflejos del cuerpo. Pues bien, el trato natural que se le da al cuerpo durante esta "terapia" es muy beneficioso porque se respeta al cuerpo sin hacer el habitual juicio de valor sobre si algo es bueno o malo, propio de los libros de alimentación.

Más adelante hablaremos de los alimentos sanos. Cuanto menos contaminada esté vuestra comida, por ejemplo, mejor os sentiréis, pero no si creéis que el cuerpo en su sabiduría no puede asimilar los alimentos comunes que le suministráis. El masaje natural es de gran valor, especialmente cuando se realiza con fines terapéuticos, pero no soluciona problemas internos. No es en sí mismo una respuesta, si bien puede ayudar con la momentánea relajación que induce.

Los reflejos antes mencionados sí que existen. Si se mantiene una actitud interna adecuada, dicho masaje puede resultar de gran valor pues familiariza al cuerpo con esas sensaciones de relajación que la mente le ha negado, y puede ser un proceso de aprendizaje excelente.

Ahora podéis acabar la sesión o hacer un descanso, como prefieras.

(*"Me temo que tendremos que terminar, pues".*)

Entonces que tengáis una buena y entrañable noche …

(*"Igualmente".*)

… y todas las bendiciones que pueda tener, os las doy.

(*"Gracias, Seth. Buenas noches".*

(*00:25. Seth, dicho Jane, ya estaba preparado para seguir si se lo decíamos –el resto del capítulo estaba "justo ahí". También había disponible más material personal sobre nosotros, pero...*)

161 "caretaker".

Sesión 647, 12 de marzo, 1973
21:37 Lunes

(*Solo había pasado a máquina una parte de la anterior sesión, así que leí el resto a Jane a partir de mis notas. Justo antes de que comenzara la sesión de esta noche Jane dijo con humor inconsciente; "Estoy empezando a captar cosas de Seth, pero trata sobre nosotros. No quiero eso, quiero material para el libro...". Pero Seth sí que terminó dando un par de páginas relacionadas con un debate que habíamos tenido hoy. Tras una pausa a las 21:50 retomó el dictado del capítulo 12.*)

Entonces concédenos un momento... Dictado: La serpiente es el símbolo del conocimiento más profundo entre las criaturas vivas; contiene también el impulso para elevarse y superarse en ciertos aspectos. Fue Eva, y no Adán, quien comió primero de la manzana porque la iniciación fue impulsada por los elementos intuitivos de la raza, representados en la historia como femeninos; solo posteriormente pudo el ego, simbolizado por Adán, alcanzar su nuevo nacimiento y su necesario alejamiento[162]. Así pues, el árbol del conocimiento ofreció en verdad sus frutos –"buenos y malos"– porque esa era la primera vez en que era posible cualquier tipo de elección, y el libre albedrío.

Hubo otras historias, algunas de las cuales no os han llegado, en las que Adán y Eva fueron creados juntos, y en un sueño se separaron en macho y hembra. En vuestra leyenda particular, Adán aparece primero. La mujer creada a partir de su costilla simbolizaba el necesario surgimiento de las fuerzas intuitivas –pues sin ese desarrollo la raza no habría alcanzado la autoconsciencia, tal como la entendéis.

El bien y el mal representaron simplemente el nacimiento de la elección, al principio planteada con respecto a la supervivencia, para la cual hasta entonces el mero instinto facilitaba todo lo que se necesitaba. A un nivel más profundo, hay incluso otro significado más, que refleja las divisiones que tienen lugar cuando Todo Lo Que Es separa aparentemente partes de sí mismo y reparte su omnipotencia en nuevos patrones de ser[163] que, según vuestros términos, recuerdan su origen y lo contemplan con nostalgia, pero glorificando la individualidad única que les es propia.

(*22:06. Jane era muy enérgica en su transmisión.*) La historia de la caída, los ángeles rebeldes y su líder Satanás que se convierte en demonio, se refiere a los mismos fenómenos pero a un nivel distinto. Satanás representa –en los términos del relato– la parte de Todo Lo Que Es, o Dios, que salió de Sí Mismo, por decirlo de alguna manera, y que descendió a la Tierra quedando ligada a Sus criaturas, al ofrecerles libre albedrío y la capacidad de elección que "antes" no había estado disponible.

(*Pausa.*) He aquí los majestuosos elementos otorgados a Satanás, y el poder. Las características terrenales suelen aparecer cuando se lo representa como animal, ya que por supuesto también se lo relacionaba con los atributos terrestres intuitivos de los que brotó la nueva conciencia humana.

Desde el punto de vista del funcionamiento biológico, ahora teníais una especie que ya no dependía completamente del instinto –aunque conservaba todos esos naturales deseos incorporados de la supervivencia–, así como la aparición en ella de una mente capaz de tomar decisiones y hacer distinciones.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:16 a 22:30.*)

Entonces: Este nuevo tipo de consciencia trajo consigo el espejo de la memoria[164], con el que la dicha y el dolor pasados podían recordarse, y por tanto la constatación de la muerte se hizo más

162 "alienation".
163 "patterns of being".
164 "the open mirror of memory".

inmediata de lo que lo era en los animales.

Una sola asociación podía activar en la nueva y perpleja mente el claro recuerdo de una agonía pasada. Al principio, resultaba difícil separar la imagen recordada del momento presente. La mente del hombre luchaba para albergar muchas imágenes –pasadas, presentes y futuras imaginadas– y se veía forzada a correlacionarlas en cualquier momento dado. Se produjo un avance muy rápido.

Era del todo natural que ciertas experiencias parecieran mejores que otras, pero las nuevas facultades de la especie hicieron necesario que se pudieran realizar distinciones claras. El bien y el mal, lo deseable y lo menos deseable, fueron de gran ayuda al contribuir a formar la base de estas separaciones.

El nacimiento de la imaginación abrió enormes posibilidades, y a la vez añadió tensión a la criatura biológica, cuya estructura corporal entera reaccionaría ahora no solo a situaciones objetivas presentes, sino también a las imaginarias. Al mismo tiempo, los miembros de la especie tenían que hacer frente al entorno natural al igual que cualquier otro animal. La imaginación ayudaba porque un individuo podía prever el comportamiento de otras criaturas.

(*22:41.*) Los animales también poseen cierta previsión "inconsciente", pero no tienen por qué asumirla de forma consciente[165], tal y como sí lo hizo la nueva consciencia. Y repito, el bien y el mal y la libertad de elegir acudieron en ayuda de la especie. El animal malvado era el depredador natural, por ejemplo. Aquí convendría que el lector recordara lo que hemos dicho anteriormente acerca de la culpa natural, pues comprendería más fácilmente los mitos posteriores y las variaciones que surgieron de esos mitos (*ver la sesión 634 en el capítulo 8, entre otras*).

A medida que se desarrollaba la mente, la especie podía transmitir a su descendencia la sabiduría y la ley de sus mayores. Esto aún se practica en la sociedad moderna, por supuesto, pues cada niño hereda las creencias de sus padres acerca de la naturaleza de la realidad. Al margen de otras consideraciones, esta es también una característica de las criaturas vivas, solo que los medios son distintos en los animales.

No obstante, el avance continúa. Las ideas sobre el bien y el mal son siempre pautas[166] que luego son interpretadas individualmente. Como estas ideas están relacionadas con la supervivencia, tal como dijimos anteriormente (*ver la última sesión*), tienen una gran carga emocional. Al principio había que impresionar a los niños con el hecho, por ejemplo, de que un animal era "malo" porque podía matar. Hoy en día una madre diría inconscientemente lo mismo acerca de los automóvil.

Esa temprana aceptación de creencias tiene pues importancia biológica; pero, a medida que la mente consciente alcanza su madurez, le resulta también natural cuestionarse esas creencias y evaluarlas en relación con su propio entorno. Muchos de mis lectores quizá tengan ciertas ideas sobre el bien y el mal que resulten un estorbo. Pueden ser viejas creencias con ropas nuevas. Tal vez os consideréis libres, pero alberguéis viejas ideas elaboradas de otro modo o enfocadas en otros aspectos.

Vuestra experiencia cotidiana está íntimamente relacionada con vuestras ideas de valor y valía personal.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*"Gracias".*)

Lee a Ruburt mi anterior nota.

(*"De acuerdo".*

(22:55. Seth se refería al material personal que había dado antes de empezar con el trabajo para el libro, así que se lo leí ahora a Jane. Trataba sobre los modos con los que podríamos incrementar nuestros sentimientos de libertad a diario, y creo que era una información excelente.

165 "... but they do not have to come to terms with it on an aware basis...".
166 "guidelines".

Lo retomamos a las 23:23.)

Dictado: Entonces: Tal vez seáis bien capaces de ver las distorsiones del cristianismo convencional. Quizá hayáis cambiado vuestras ideas hasta tal punto que apreciéis pocas similitudes entre vuestras creencias actuales y las del pasado. Ahora quizá creáis en las teorías del budismo, por ejemplo, u otra filosofía oriental.

Las diferencias entre cualquiera de estos sistemas de pensamiento y el cristianismo pueden ser tan patentes que las similitudes se os escapen. Quizá sigáis una de las tradiciones budistas en las que se insiste en la negación del cuerpo, la disciplina de la carne y el rechazo del deseo. Estos elementos también son muy característicos del cristianismo, pero quizás os parezcan más aceptables, exóticos o razonables al provenir de una fuente ajena a la educación que recibisteis en la infancia. Así que puede que saltéis de una a la otra, voceando vuestra emancipación, y sintiéndoos muy liberados de las viejas ideas restrictivas.

Las filosofías que abogan por la negación de la carne siempre acaban predicando la negación del yo y desarrollando un desprecio hacia él, porque, si el alma está revestida de músculos y huesos, es para experimentar esa realidad, no para rechazarla.

Todos esos dogmas recurren a la culpa artificial, para lo cual se distorsiona la culpa natural. Sea cual sea la forma que el dogma adopte, se enseña al devoto que hay algo malo en la experiencia terrenal. Así pues, se os considera malos en tanto que yoes en la carne, debido a vuestra mera existencia.

Esto por sí solo provoca una experiencia adversa, pues hace que rechacéis la base misma de vuestro marco de experiencia. Consideraréis al cuerpo como una cosa, un vehículo que, aunque sutil, no es en realidad la expresión natural viva de vuestro ser en forma material. Muchas de estas escuelas orientales también insisten –como numerosas escuelas espiritualistas– en la importancia de los “niveles inconscientes del ser”, y os enseñan a desconfiar de la mente consciente.

El concepto de nirvana (*ver la sesión 637 en el capítulo 9*) y la idea del cielo son dos versiones de lo mismo; en la primera, la individualidad se pierde en el éxtasis de la consciencia no diferenciada; en la segunda, los individuos aún conscientes viven en una especie de adoración mecánica[167]. Ninguna de las dos teorías conlleva una comprensión de las funciones de la mente consciente, ni de la evolución de la consciencia –ni tampoco, por cierto, de ciertos aspectos de la física más amplia. La energía nunca se pierde. La teoría del universo en expansión[*] se aplica tanto a la mente como al universo.

(*23:43.*) Sin embargo, estas filosofías pueden inculcaros una profunda desconfianza hacia el cuerpo y la mente. Os dicen que el espíritu es perfecto, y por eso tratáis de vivir según un modelo de perfección imposible de alcanzar. Este fracaso se suma al sentimiento de culpa.

Entonces intentáis eliminar el disfrute característico de vuestra condición de criaturas vivas, y rechazáis la sana[168] espiritualidad de vuestra carne y las poderosas inclinaciones físicas actuales de vuestra alma. Trataréis de deshaceros de emociones muy naturales, con lo cual os veréis privados de su gran capacidad de movimiento espiritual y físico. (*Pausa.*) Por otro lado, algunos líderes pueden prestar poca consideración a estas cuestiones, y aun así estar totalmente convencidos de la miseria de la condición humana, por lo que se concentran en los elementos “oscuros”, y ven la destrucción del mundo cada vez más cerca, pero sin examinar realmente las creencias que despiertan esos sentimientos constantes.

---

167 “mindless”.

* [Nota de Robert:] La teoría del Big Bang postula que hace unos 10 o 15 mil millones de años toda la materia –o energía– estaba concentrada en un gran “átomo” primordial. Este coloso estalló, y el universo aún en expansión que vemos en la actualidad es el resultado de ese estallido. Una variación de la teoría considera un universo pulsátil que resulta del choque y la expansión constantes de toda la materia-energía.

Ver por ejemplo https://es.wikipedia.org/wiki/Big_Bang

168 “lusty”.

Tal vez les resulte más fácil cacarear[169] un inconfundible fanatismo que proclama la venganza de Dios y habla del fin del mundo consumido en fuego y cenizas. Podrían igualmente estar también convencidos de la indignidad básica del hombre, y por supuesto de la suya. En la vida cotidiana estas personas se concentrarán en los sucesos negativos, los acumularán y, desafortunadamente, causarán una experiencia personal que parecerá reforzar sus ideas básicas.

Aquí, en un contexto diferente, encontramos la misma negación de la valía e integridad de la experiencia terrenal. En ciertos casos, todos los atributos humanos deseables se amplían y se proyectan fuera hacia un dios o superconsciencia, mientras que las características menos admirables se dejan a la raza y al individuo.

El individuo, por tanto, se ve imposibilitado de utilizar gran parte de sus facultades. No las considera suyas, y se asombra cuando alguien muestra estas cualidades superiores.

Podéis hacer un descanso o acabar la sesión, como prefieras.

(*"Haremos el descanso".*

(23:57. Le dije a Jane que por mí estaba bien si quería acabar ya la sesión. Eligió esperar a ver. Lo retomamos a las 00:12.)

Hasta cierto punto, tales creencias siguen ciertos ritmos tanto en las civilizaciones como en el tiempo.

La mente es un sistema de controles y equilibrios igual que el cuerpo, por lo que un conjunto de creencias aparentemente muy negativas serán a veces muy beneficiosas pues contrarrestarán otras creencias. Por ejemplo, durante algún tiempo la civilización occidental insistió en una versión distorsionada de la razón intelectual, por lo que la importancia que se da actualmente a otras partes del yo sirve a un propósito.

Las personas llegan al mundo con sus propios problemas y desafíos, y esto tiene mucho que ver con la clase de creencias nacionales y mundiales que se generan y predominan. Las creencias, naturalmente, son estructuras en las que se prueban diversas clases de experiencia. Esto también se aplica a las religiones, así como a las situaciones políticas y sociales. Siempre se produce un toma y daca entre el individuo y el sistema general de creencias en el que ha elegido vivir.

Hay una creencia que considera a la enfermedad moralmente incorrecta, y una creencia opuesta que la considera ennoblecedora, edificante y espiritualmente buena. Estos juicios de valor son extremadamente importantes, pues se verán reflejados en vuestra experiencia con cualquier enfermedad o malestar.

Entonces: Este es el final del dictado y el de nuestra sesión. Que tengáis muy buena noche los dos.

(*"Gracias Seth. Buenas noches". 00:22.*)

Sesión 648, 14 de marzo, 1973
21:51 Miércoles

(*El 25 de septiembre de 1972, el día de la sesión 617 del capítulo 3, relaté cómo Jane y yo habíamos visto unos gansos volando hacia el sur, en un espectáculo inescrutable y conmovedor. La pasada noche tuvimos el recordatorio de que el ciclo rítmico natural se completa al cabo de seis meses: Cuando nos íbamos a dormir, creí escuchar el graznido de los gansos emigrando hacia el norte, aunque Jane no escuchó nada. Me desperté alrededor de las cuatro de la madrugada, y en el silencio de la noche oí muy claramente un vuelo de pájaros. Esta mañana temprano estaba pintando en mi estudio, y me llegó la misma cadencia sonora, como aterrizando con la suave lluvia que había empezado a caer.*

(Al final vi hoy la primera bandada de gansos, justo antes del atardecer. Estaba trabajando en este libro cuando oí el sonido de otro vuelo, mezclado con el ruido del tráfico. Abrí una ventana

169 "... cluck their tongues at...".

del estudio. Llovía aún un poco. Hay un enorme peral delante de casa, del que casi podemos tocar sus hojas, y entre las ramas distinguí la desigual formación en V, volando hacia el norte justo por debajo de la capa de nubes y continuamente graznando...

(Jane había tenido una sesión muy larga en su clase de percepción extrasensorial la pasada noche, así como muestras en sumari. Pensaba que no querría entrar en trance esta noche, pero a las 21:30 dijo que estaba preparada. La celebramos en su estudio, para variar. "Me sentía exultante hace un momento", comentó, "pero ahora esa sensación ha desaparecido y simplemente estoy relajada".

(En la sesión de la noche anterior se había presentado nueva información sobre los sueños de los animales. Tendremos una copia de ello en la próxima clase. Las sesiones se graban y, durante la semana un miembro del grupo transcribe la cinta y hace copias de la transcripción.

(El ritmo de Jane fue tranquilo esta noche.)

Entonces: Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

El tema de la salud y la enfermedad es demasiado extenso para tratarlo a fondo, incluso en un libro como este, que trata especialmente de la realidad personal, en la cual el cuerpo desempeña un papel tan importante.

La salud y la enfermedad demuestran el intento del cuerpo por mantener la estabilidad. Hay diferencias entre las pautas generales de salud de los hombres y de los animales, debido a la distinta naturaleza de sus respectivas experiencias físicas. Ampliaré este tema en particular más adelante. En general, no obstante, en los animales la enfermedad desempeña un papel portador de vida, pues mantiene un equilibrio dentro de la especie y entre ellos, y asegura así la existencia futura de todos los implicados.

A su modo, los animales son muy conscientes de este hecho. Algunos de ellos incluso provocan su autodestrucción mediante lo que llamaríais suicidio, y a veces lo hacen en masa. En este sentido, siempre están en contacto con las profundas conexiones biológicas que les hacen conocer sus propias continuidades[170] dentro de la cadena de la naturaleza.

El hombre reconoce la rica actividad psicológica propia de su especie pero niega que exista en otras. No obstante, existen tantos tipos de movimientos psicológicos, abundantes y diversos, como especies. Todos los animales, en su amplia variedad, perciben los ciclos de salud y enfermedad como ritmos del cuerpo, y para ellos la enfermedad posee incluso ciertas cualidades que salvan la vida a otro nivel.

El instinto es muy preciso, por ejemplo, a la hora de guiar a los animales a un territorio donde puedan hallar condiciones propicias para ellos; y, en cierto modo, el bienestar del cuerpo representa para ellos una prueba física de que están "en el lugar adecuado en el momento adecuado". Refuerza su sensación de estar en ese estado de gracia que mencionábamos anteriormente. (*Ver la sesión 636 del capítulo 9.*)

(*Con determinación.*) Los animales comprenden la cualidad benefactora e instructiva de la enfermedad, y obedecen a sus propias maneras instintivas de lidiar con ella. En una situación natural, esto podría suponer la migración en masa de un territorio a otro. En estos casos la enfermedad de unos cuantos animales podría guiar a toda una manada a puerto seguro, y suponer un nuevo suministro de alimentos.

El hombre es tan verbal que tiene dificultades para comprender que otras especies funcionan mediante complejos-de-ideas[171] de distinta clase, en los cuales, por supuesto, no se ve involucrado el pensamiento tal como vosotros lo concebís. Pero hay un equivalente de los pensamientos; recurriendo a una analogía, es como si las ideas se elaboraran no mediante estructuras sintácticas

170 "continuances".

171 "idea-complexes": Seth añade un paréntesis donde ordena que se ponga el guión entre las dos palabras en inglés. Nosotros lo dejamos como "complejos-de-ideas", y que también podría ser "compuestos-de-ideas".

reforzadas por imágenes internas visuales, sino mediante patrones “mentales” equivalentes, estructurados por el tacto y el olfato –en otras palabras, se trata de pensar, pero dentro de un marco completamente distinto y extraño para vosotros.

(*22:15. Seth repitió las últimas dos frases para asegurarse de que las había transcrito correctamente.*[172])

Siguiendo la analogía, este “pensamiento” existe dentro del marco del instinto, mientras que vuestros pensamientos, articulados verbalmente, pueden también salir de[173] esa estructura. Aquí se ven implicados tanto uno de los significados más importantes que entraña el libre albedrío, como una de las principales diferencias entre vosotros y los animales.

Así pues, los animales comprenden los elementos rectores beneficiosos de la enfermedad. También comprenden que la tensión es un estímulo necesario para la actividad física. Observando a un animal de compañía se advierte su maravilloso y completo estado de relajación, pese a lo cual reacciona de forma total e inmediata a cualquier estímulo. Por eso los animales en cautividad luchan para proveerse de esos factores necesarios de tensión que son portadores de salud.

(*Teníamos una ventana abierta debido a que la noche era bastante cálida, y ahora me incliné hacia allí y escuché débilmente resaltar otra vez los graznidos por encima del sonido de la lluvia.*)

¿Quieres un descanso para escuchar a tus gansos?

(“*No... En un minuto ya se habrán ido de todos modos”.*)

Son más melodiosos que yo.

(*“Ciertamente son fascinantes. Pero –añadí en broma– también tú”.*

(*Con bastante seriedad.)* Gracias por el cumplido.

Los animales, por tanto, no conciben la enfermedad en términos de bueno o malo. La enfermedad en sí misma <u>en ese nivel</u> forma parte del proceso de supervivencia de la vida, y es un sistema de controles y equilibrios. Con el nacimiento del tipo particular de consciencia del hombre, entraron en juego otras cuestiones. La humanidad siente su propia mortalidad mucho más que los animales.

(*Larga pausa.*) Con el desarrollo de esta variedad particular de autoconsciencia llegó la exteriorización, la ampliación y la intensificación de ciertos elementos que están latentes en otros animales, como por ejemplo un nuevo grado en la individuación de la intensa actividad emocional. El surgimiento del “momento de reflexión”, mencionado anteriormente (*en la sesión 635 del capítulo 8, por ejemplo*), y el florecimiento de la memoria junto con la intensificación emocional, condujeron a una situación en la que los miembros de la nueva especie recordaban, en el presente, a los muertos y a las enfermedades que los mataron. Se asustaron de la enfermedad, especialmente en el caso de las pestes[174].

El hombre se olvidó de los elementos de enseñanza y de <u>sanación</u>, y en vez de ello se concentró en la experiencia desagradable en sí. Hasta cierto punto, esto era algo muy natural, ya que la nueva especie se desarrolló para poder cambiar la naturaleza de su consciencia, para experimentar una realidad en la que el instinto ya no se seguía “ciegamente”, y para individualizar con un enfoque muy personal la experiencia corporal que anteriormente había adoptado un patrón distinto.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:36. Durante la pausa Jane dijo que se sentía “muy relajada y dormida, pero no cansada”. Había oído a los gansos mientras estaba en trance.*

---

172 Y por ello pongamos una parte importante aquí en inglés: “...; using an analogy, it is as if ideas are built up not through sentence structure reinforced by inner visual images, but by like “mental” patterns structured through touch and scent –in other words, thinking, but within a framework entirely different and alien to you.”.

173 “... intrude outside of...”.

174 “plagues”.

(Esta fue una de esas ocasiones en las que era plenamente consciente de los diversos canales disponibles de información que Seth tenía disponibles. Solo teníamos que decidir qué tema queríamos tratar después del descanso:

(1. Cómo funcionan las estructuras de ideas en los animales, en comparación con la humanidad.

(2. El uso de animales –por ejemplo ratas– en experimentos que implican inyecciones, antes de aplicarlas a los seres humanos. [Jane añadió que la realidad psicológica del hombre es tan radicalmente distinta de la de los animales, que inevitablemente en el hombre se daría una amplia variedad de reacciones.]

(3. Material sobre Jane, acerca de su estado de relajación.

(Elegimos la primera opción, ya que era la continuación del tema de este capítulo. Ver las notas de la sesión 616, en el capítulo 2, para encontrar las descripciones de la primera experiencia de Jane con los múltiples canales de Seth. Lo retomamos de la misma manera tranquila a las 22:58.)

Entonces: El hombre goza de un margen de libertad mucho más amplio. Forma su realidad según sus creencias conscientes, aunque a la vez su base se encuentra en la naturaleza profundamente inconsciente de la Tierra, en términos corpóreos. El “yo soy” del hombre, que parece estar separado de la naturaleza –una característica necesaria para el desarrollo de su clase de consciencia–, le llevó a elaborar juicios de valor, y también hizo necesaria una cierta ruptura con las profundas certezas internas de otras especies.

La enfermedad se experimentó por tanto como algo “malo”. Toda una tribu podía estar en peligro por la enfermedad de uno de sus miembros. Al mismo tiempo, a medida que se desarrollaba la mente, la astucia y la memoria se convirtieron en herramientas de supervivencia muy eficaces. Algunas sociedades o tribus mataban a los ancianos, a los débiles y a los enfermos por miedo a que su cuidado requiriera demasiada atención por parte de los que estaban sanos, y que de este modo se perjudicara al grupo.

En otras, en cambio, se reverenciaba a los ancianos por la sabiduría que habían ido acumulando con la edad, y esto resultaba muy práctico en las tribus donde eran muchos los miembros que no sobrevivían. La historia dependía de los ancianos y de su memoria de los sucesos pasados, y el sentido de continuidad del grupo también estaba en manos de sus miembros más viejos, quienes transmitían sus recuerdos a los demás.

A una persona que hubiera sobrevivido a varias enfermedades se la consideraba un sabio. Estas personas solían observar a los animales y las terapias y tratamientos de la naturaleza.

En ciertas eras, las líneas divisorias entre las especies no estaban completamente trazadas, y hubo largos periodos en los que hombres y animales se mezclaban[175] y aprendían unos de otros. La imaginación del hombre lo convirtió en un gran creador de mitos. Los mitos, tal como vosotros los conocéis, representan puentes de actividad psicológica, y señalan muy claramente los sucesivos patrones de percepción y de conducta que, a vuestro entender, acompañaron la evolución de la raza hasta su estado actual. La mitología salva la brecha entre el conocimiento instintivo y la individualización de la idea.

Cuando un animal está enfermo empieza inmediatamente a remediar la situación, y sabe inconscientemente qué hacer. No se molesta en pensar en vuestros términos de bien y de mal. No se pregunta qué es lo que hizo para llegar a esa situación. No se cree inferior. Emprende automáticamente su propia terapia.

Pero un ser humano tiene que tratar con otra dimensión, una nueva área de creatividad, una mezcla diversa de creencias. Debe examinar sus ideas sobre el yo, ya que estas se materializan en la carne. E insisto, la situación entraña una gran complejidad, pues la condición que se experimenta

175 “... where man and animals mixed...”.

sigue siendo un intento saludable por parte del cuerpo para mantener el equilibrio. Y asimismo hay que considerar la situación mundial, el estado de la especie en el planeta, pues los problemas de superpoblación provocarán muerte para asegurar un nuevo crecimiento.

(*23:21.*) No obstante, los individuos vivos en ese momento también tendrán cierta participación en tales decisiones. Insisto, como sois seres autoconscientes, vuestras creencias regulan vuestra realidad. Un animal sabe inconscientemente que es único y que tiene un lugar en el esquema del ser. Su sentido de gracia es tá incorporado en él. Vuestro libre albedrío os da la libertad de elaborar cualquier creencia, incluso una que sostenga que no valéis nada y que no tenéis ningún derecho a vuestra existencia.

Si interpretáis mal los mitos, tal vez creáis que el hombre se ha alejado de ese estado de gracia y que su misma esencia como criaturas está maldita, en cuyo caso no confiaréis en el cuerpo ni permitiréis que siga las pautas “naturales” de la autoterapia.

Con el fin de desarrollar la consciencia, en vuestros términos, debe haber libertad para explorar todas las ideas, individualmente y en conjunto. Cada uno de vosotros es una entidad viva que sigue su propio desarrollo. Cada una de vuestras creencias tiene por tanto su origen único y sus patrones de sentimiento propios, así que tendréis que ser vosotros mismos quienes remontéis el curso de vuestras creencias y de vuestros propios sentimientos hasta que, intelectual y emocionalmente, os deis cuenta de vuestra idoneidad y de vuestra existencia completamente original en el tiempo y en el espacio, tal como los conocéis.

Este conocimiento os aportará el conocimiento consciente que es el equivalente de la comprehensión inconsciente animal.

Haced un breve descanso.

(*23:30. “Siento una extraña combinación de cansancio y de euforia ahora, como si hubiera bebido mucho”, dijo Jane. “Sé que un poco de alcohol es de ayuda para estas sesiones, pero no funcionaría si fuera más lejos”. Jane había estado bebiendo algo de vino esta noche.*

(*Jane dijo que aún quedaba mucha más información sobre la idea de la terapia natural en los animales. Empezó a sintonizar esta información por sí misma, en vez de captarla por uno de los canales de Seth. Explicó que hace mucho tiempo los humanos no solo observaban a los animales, sino que* acudían a ellos *para pedirles ayuda. Esto tenía que ver con una* terapia de choque, *dijo maravillada. Si un ser humano se encontraba en un estado catatónico después de una batalla, por ejemplo, el “hombre-animal medicina” provocaría aposta en el paciente algún tipo de conmoción emocional para que la reacción lo sacara de ese estado.*

(“Creo que estos médicos animales eran una variedad de antepasados semejantes a simios”, comentó Jane. “No serían simios tal como los conocemos, sino un puente entre animales y seres humanos. Eran de nuestro tamaño más o menos. No iban a cuatro patas. Vi criaturas que caminaban erguidas, peludas, con unos ojos brillantes y compasivos...”.

(Jane me dijo que podía profundizar en la información disponible; pero como así nos desviaríamos del tema del capítulo, decidimos con pocas ganas dejarlo ahí. Yo pensé en la memoria racial y en nuestra antigua herencia de aquellos dioses que eran medio humanos y medio bestias, pájaros o reptiles. Lo retomamos a las 23:50.)

Entonces: Un animal no tiene necesidad de la conciencia[176], en ningún sentido.

Debido a la gran flexibilidad de vuestra naturaleza, en cambio, la humanidad necesita un marco de referencia en el cual puedan tenerse en cuenta las ramificaciones de esa culpa normal y saludable que hemos mencionado.

Lo que vosotros consideráis como conciencia es a menudo un sentido de lo correcto y lo incorrecto que se os inculca desde fuera en la niñez. Por lo general, estas ideas representan las concepciones de vuestros padres de la culpa natural, distorsionada por sus propias creencias. (*Ver la*

176 Como en el resto de casos en que aparece sin la ese, se trata de “conscience”, conciencia en el sentido “moral”.

sesión 619 en el capítulo 4, así como la primera de este capítulo.) Aceptasteis esas ideas por una razón, individualmente y en masa, ya que la humanidad posee en todo "momento" una idea muy definida del tipo preciso de experiencia mundial que creará.

Como tenéis libre albedrío, también tenéis la responsabilidad y el don, la dicha y la necesidad, de trabajar con vuestras creencias y de elegir vuestra realidad personal de la forma que deseéis. Os dije antes (*en la sesión 636 del capítulo 9*) que no podéis alejaros de un estado de gracia, pero cada uno de vosotros debe aceptarlo intelectual y emocionalmente.

Aunque esto os pueda parecer la ingenuidad más absoluta, no obstante, el mal básicamente no existe. Esto no significa que no os encontréis con efectos que parezcan malos; pero, a medida que os mováis individualmente a través de las dimensiones de vuestra consciencia, comprenderéis que todos los opuestos aparentes son diferentes caras del único impulso supremo hacia la creatividad.

Fin del dictado. Una nota personal antes de terminar...

(*De forma bastante inesperada Seth dio aquí media página de información sobre una carta y algunas fotografías que habíamos recibido hoy. Entonces, sonriendo:*)

Ahora podría continuar por un rato.

(*"Entonces, cuéntanos algo sobre los gansos"*.)

Así lo haré, y concédenos un momento.

(*Pausa.*) Os atraen por su conocimiento instintivo, y porque representan la libertad interna que el hombre está en camino de objetivar en un nivel consciente. También os recuerdan la profunda certeza de vuestra condición de criaturas, y su vuelo os hace evocar el conocimiento de que estáis saltando desde vuestra condición de criaturas hasta unas dimensiones de actualidad[177] que apenas percibís.

Su migración es perfecta en su simpleza y complejidad, aunque vuestro viaje como especie es menos predecible, ya que se abren rutas de probabilidades en las que vuestra consciencia y libre albedrío os permiten ser creadores conscientes de mundos que vosotros iniciáis y que luego habitáis.

(*Divertido y más alto.*) ¿Va bien con eso?

(*"Sí, fue bonito"*.)

Entonces os deseo una buena y entrañable noche, y mis saludos más cariñosos para los dos.

(*"Muchas gracias Seth. Buenas noches"*.

(*00:13. Jane aún se sentía eufórica, aunque cansada. Una nota: Últimamente ha estado trabajando en una secuela de su novela,* La educación de la Superalma 7*, que acabó a principios de julio de 1972. [Ver la introducción de Jane y el capítulo 1.] El nuevo libro se llamará, muy apropiadamente,* La ulterior educación de la Superalma 7.)

Sesión 649, 19 de marzo, de 1973
21:37 Lunes

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

La hora del escritor.

(*"Sí"*.)

Dictado. (*Larga pausa.*) En todo momento imperan diversos "climas" de creencias en el mundo. Algunas se congregan en ciertas áreas, por ejemplo, como si fueran sistemas de bajas presiones[178]. Otras serán en general locales, y otras arrasarán los continentes a modo de fuertes

177 "actuality": que significa "realidad", y que nosotros elegimos traducir por "actualidad" por las razones dadas sobre todo en el libro anterior de Seth.

178 "low-pressure systems". Estamos usando un lenguaje que es utilizado por ejemplo en meteorología; hay áreas del planeta en las cuales la presión atmosférica es baja. Ver por ejemplo: https://es.wikipedia.org/wiki/Borrasca

tormentas periódicas.

Recordad que las ideas son tan naturales como el tiempo atmosférico. Siguen ciertos patrones, y obedecen a ciertas leyes así como lo hacen los fenómenos estrictamente físicos. Por desgracia, nadie examina la naturaleza de la realidad mental desde ese punto de vista. Nacéis en medio de ciertas creencias de masas, y estas varían según el país de nacimiento. Así como entráis en el cuerpo con todo su entorno físico, también nacéis en un rico entorno natural psicológico en el cual las creencias y las ideas son igualmente reales.

A medida que aprendéis a emplear mejor vuestra mente consciente, examináis las creencias que os rodean, así como cuestionáis el entorno donde nacisteis y, a menudo, os alejáis de él. Quizás emigréis a un clima en el que las ideas predominantes os sienten mejor, al igual que el tiempo atmosférico.

A pesar de todo, en un grado u otro, siempre tendréis ciertas tendencias, ciertas actitudes mentales sobre vosotros mismos, vuestro cuerpo y vuestra vida. Muchas de estas actitudes estarán directa o indirectamente relacionadas con antiguos mitos y creencias de vuestros antecesores. Por ejemplo, vuestras ideas sobre el bien y el mal aplicadas a la salud y la enfermedad son muy importantes. (*Pausa.*) Pocos pueden evitar hacer juicios de valor en estos temas. Si consideráis la enfermedad como una especie de estigma moral, estaréis añadiendo una cualidad innecesaria a cualquier condición de mala salud.

Estos juicios de valor son muy simplistas y pasan por alto la gran variedad de motivaciones y experiencias humanas. Si estáis convencidos de que “DIOS” solo crea “lo bueno”, entonces cualquier deficiencia física, enfermedad o deformidad se volverá una afrenta para vuestra creencia, la amenazará, y os causa rá resentimiento. Si os enfermáis podéis odiaros por no ser lo que creéis que deberíais ser –una imagen física perfecta hecha a semejanza de un Dios perfecto.

Si por otra parte lleváis la idea demasiado lejos –que la enfermedad puede ser también un proceso de aprendizaje–, entonces podéis acabar en el otro extremo y glorificar la enfermedad como una experiencia necesaria y ennoblecedora con la que el cuerpo se purga para que el alma pueda ser salvada.

(*21:55.*) Siguiendo esta creencia, confundiréis el sufrimiento con la santidad, y la desolación con la pureza, y veréis la negación del cuerpo como una marca de espiritualidad y santidad. En estas condiciones podéis incluso buscar la enfermedad para demostraros la fortaleza de vuestra espiritualidad –y para demostrarla a los demás, estampándosela en la cara. El mismo tipo de juicio de valor moral puede hacerse en casi cualquier sector de la actividad humana, y por supuesto tendrá repercusiones sociales. Esas reacciones se añadirán a las creencias predominantes y a la vez afectarán al individuo.

Tal vez creáis que la riqueza es resultado de la virtud moral, y que procede de la benevolencia directa “de Dios”. Como consecuencia de ello, la pobreza se convierte en una prueba de falta de moralidad. “Dios” creó a tantas personas pobres que evidentemente ningún hombre se debería atrever a cambiar esa situación –esta lógica se emplea a menudo. Así pues, siguiendo estas creencias, se desprecia a los pobres igual que a los enfermos.

¿Qué pecados cometió una persona pobre o una enferma? Esta pregunta, que a menudo se plantea inconscientemente –si no conscientemente–, os hace volver a las creencias en el castigo, que no tienen nada que ver con el concepto de culpa natural, sino con esas distorsiones de las que se ha visto objeto. También guarda relación con una interpretación errónea de la Biblia. Cristo tal y como lo concebís simplemente decía que vosotros formáis vuestra propia realidad. Trató de superar el sistema de ideas de esa época, pero tuvo que utilizarlo, y así las connotaciones de pecado y castigo distorsionaron el mensaje dado.

Algunos de vosotros albergáis la creencia contradictoria de que la pobreza es virtuosa, y que la riqueza es un vicio y representa una prueba de carencia espiritual. (*Ver la sesión 614 en el*

capítulo 2.) En vuestra sociedad, esta creencia también se remonta a la Biblia y a la relación de Cristo con los pobres en vez de con los ricos.

En todos estos casos, no obstante, se aplican juicios morales generales que implican sentimientos de culpa que no tienen en cuenta la experiencia individual.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:10 a 22:19.*)

Entonces: Estas valoraciones tan críticas se hacen también en relación con los colores. El blanco se suele considerar puro, y el negro impuro; el blanco es bueno y el negro malo.

Esto, por supuesto, implica connotaciones en lo que respecta a las razas. Debéis comprender que, en este lugar y tiempo, pertenecéis a cierta raza, pero todos habéis sido miembros de distintas razas, y por tanto habéis compartido tanto las ventajas como las ignominias que se han atribuido históricamente a esas razas, por el mero hecho de nacer en ellas.

No es momento ahora de adentrarme en un extenso comentario sobre el significado de las razas, a pesar de que cada una de ellas conlleva un significado y representa un aspecto distinto de la humanidad como conjunto. Por tanto, cada raza posee un significado simbólico en la psique de la humanidad. La estructura y experiencia externas de cualquier raza dada puede cambiar, pero el simbolismo interno perdurará, y se abordará creativamente.

Vuestra experiencia diaria se ve afectada por vuestra raza, por vuestras creencias sobre ella, por vuestras creencias sobre otras razas, y por el clima de opinión en general. Dicho muy simplemente, si consideráis a Dios en forma humana, lo proyectaréis como un ser que pertenece a vuestra raza. Si pertenecéis a una minoría o si sois negros, os podríais ver atrapados en un conflicto de creencias.

Es imposible separar vuestra experiencia diaria, en cualquiera de sus aspectos, de vuestras creencias y de los juicios que les añadís. Las creencias se reducen a vuestras ideas de lo que está bien o mal, e incluyen todas las actitudes que tienen que ver con la enfermedad y la salud, la riqueza y la pobreza, las relaciones de las razas, los conflictos religiosos y, más importante, vuestra realidad psicológica cotidiana íntima.

Continuaremos con este tema, ya que tiene que ver personalmente con vosotros en esos niveles en los que vivís vuestras vidas y os relacionáis con los demás.

(*Cordialmente.*) Fin del capítulo.

Capítulo 13:
El bien y el mal, las creencias personales y colectivas, y sus efectos en la experiencia privada y social

Concédenos un momento.

(*"Sí". Pausa a las 22:31.*)

Capítulo 13. Quiero que hagas un esquema. Quiero que pongas un encabezamiento "En estado de gracia", escrito así (*con gestos indicando horizontalidad*), luego una línea recta vertical... y debajo de ella, "Salud".... y debajo, "Riqueza"...

(*Dibujando en el aire, Seth-Jane acabó la lista, y entonces me dijo que pusiera otra, con su propio título, opuesto al primero. Estuve enredado con esto, sin tiempo para preguntarle más que un par de cosas.*)

En estado de gracia	**Fuera del estado de gracia**
Salud	Enfermedad
Riqueza	Pobreza
Blanco	Negro
Cristiano	No cristiano

¿Lo tienes más claro ahora?

(*"Sí", dije, aunque no tenía aún las listas opuestas arregladas tan claramente como se muestra aquí. Me sentía extrañamente confuso, ya que todavía no estaba seguro de lo que Seth intentaba hacer.*)

Ese no es el título del capítulo. Es un diagrama. Veamos otro diagrama parecido:

En estado de gracia	**Fuera del estado de gracia**
Indio u oriental	Norteamericano
Orgullo de la pobreza	Vergüenza de la riqueza
Piel morena	Piel blanca
Gran comprensión mística	Insensibilidad
Comprensión cósmica	Pobreza espiritual y desintegración

Y otra categoría:

En estado de gracia	**Fuera del estado de gracia**
Juventud	Vejez
Comprensión intuitiva	Rigidez, ignorancia mental y espiritual
Conocimiento	Ignorancia
Belleza	Fealdad
Capacidad intelectual	Debilitamiento de la capacidad mental
Vigor físico	Pérdida de vigor
Un futuro por delante	Fin de toda actividad

El título del capítulo es: "El bien y el mal, las creencias personales y colectivas, y sus

efectos en la experiencia privada y social". ¿Lo tienes?

(*"Sí"*.)

En este capítulo trataremos de algunas creencias actuales que tienen que ver con vuestro comportamiento más íntimo y sus connotaciones sociales.

Haz el descanso ahora.

(*22:54. Le pregunté a Jane si le había molestado algo, pues la casa no estaba precisamente en calma esta noche. Ella dijo que no, que su trance había sido lo bastante profundo. Se suponía que los diagramas eran los que teníamos, aunque había sido difícil de hacer.*

(Los repasamos juntos, comprobando la colocación en la página. Notad que Seth había dado una lista completa bajo uno de los encabezamientos y luego en paralelo los componentes opuestos encajaban bien –lo cual no era una hazaña menor, diría yo, considerando el número de factores a tener en cuenta. Lo retomamos a las 23:03.)

Entonces: He esbozado algunas ideas contradictorias que muchas personas albergan; todas ellas implican conceptos sobre el bien y el mal aplicados en áreas inapropiadas.

El contraste entre los nombres de las categorías se verá visualmente con claridad. Simplemente quería dar comienzo a este capítulo, y asegurarme de que los aspectos visuales quedaban bien establecidos. (*Complacido.*) Os daré el resto de la noche libre, por tanto, pues lo estamos haciendo realmente bien, y llegaremos a algunas creencias no tratadas, de naturaleza social.

Os deseo una entrañable y buena noche. Y Ruburt está en otros asuntos, lo cual es otra razón para que haya sido una sesión más breve.

(*"Gracias Seth, buenas noches"*.

(23:06. Seth ya se había ido antes de que terminara de escribir, tras referirse a ese otro cierto trabajo que Jane y yo estamos haciendo por nuestra cuenta. Jane dijo que ya estaba cansada.)

Sesión 650, 22 de marzo, 1973
21:50 Jueves

(*La sesión comenzó tarde debido a nuestros experimentos con un equipo de música y grabación que compramos ayer. Jane lo necesitaba especialmente para su trabajo con sumari. Además, guiado por el impulso, cuando estábamos en la tienda compré uno de esos relojes que no solo dan la hora sino el día del mes. Por alguna razón encuentro esta última característica muy graciosa.)*

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Estoy contento de que ahora sepáis el día del mes automáticamente.

(*"Yo también, supongo"*.)

Vais a usar mucho los demás dispositivos o gadgets[179], ya verás, y además los usaréis de unas maneras que ahora no podrías ni sospechar.

Dictado: Esos sencillos diagramas representan meramente algunos sistemas generales de creencias desde el punto de vista de los "valores morales". Vuestras ideas sobre el bien y el mal afectan no solo a vuestra conducta con los demás, sino a vuestra actividad en una comunidad y en el mundo en general.

Muchos creen –recurro al primer diagrama– que ser cristiano, blanco, tener dinero y una salud excelente es ser "bueno" y moralmente superior. Y aunque no aparece en el diagrama, la palabra "masculino" también puede añadirse a la lista de atributos preferidos.

Así pues, la realidad se contempla a través de este sistema de creencias. Si las albergáis, creeréis que esas características son un don de Dios. Según el fervor de vuestras creencias veréis

179 "gadget", pronunciado algo como "gachet", puede significar dispositivo en general, tanto como para incluir a los teléfonos móviles, etc. Ver por ejemplo: https://es.wikipedia.org/wiki/Gadget

que estas os restringen, ya que definen vuestro concepto del bien de una manera muy limitada. Las personas que albergan estas creencias suelen ser muy religiosas, en el sentido convencional del término. Los países que defienden creencias similares envían misioneros para "convertir" a los que son paganos y, por tanto, inferiores.

Las personas que piensan así se sentirán muy incómodas cuando se mezclen con otros de distinta raza, credo o color, y a su pesar serán muy conservadores y vengativos a la hora de tratar, por ejemplo, con problemas de naturaleza comunitaria. Considerarán la pobreza como una señal de desagrado por parte de Dios, y por tanto estarán inclinados a dejar toda la cuestión "en sus manos". Quizás hablen con aparente compasión sobre el dolor de los demás, y a la vez consideren que este es el simple resultado de la inferioridad, de la desigualdad.

Estas personas pueden tener cualquier edad y proceder de cualquier entorno económico. Ahora bien, si resulta que alguien es protestante, hombre, blanco, norteamericano, rico y saludable, la persona se podrá ver a sí misma de forma "clara"[180], al menos dentro del marco de sus creencias. La base será ciertamente poco sólida, pero al menos se encaja en ella por el momento. Observaréis que añadí "protestante" a nuestro primer sistema de valores, así como "norteamericano". Si quien sostiene este grupo de creencias no está a la altura –es decir, si de algún modo no encaja–, entonces tendrá problemas pese a estar dentro de ese sistema.

(*22:05.*) Algunos de los componentes contienen más carga emocional que otros. Un católico o un judío que albergue estas creencias está evidentemente fuera de contexto, y se sentirá culpable cuando se mida según el patrón de esas creencias. (*Enérgicamente.*) Un hombre negro que acepte el mismo sistema está ciertamente en dificultades. Si resulta que es negro y pobre, corre doble peligro.

En ese cuadro de creencias, la enfermedad, la pobreza, lo femenino hasta cierto punto, los conceptos no cristianos y una herencia racial no caucásica se consideran incorrectos en mayor o menor grado.

Pues bien, cualquier intrusión de otras creencias dentro de este esquema se considerará una amenaza. Tanto los problemas raciales como el disentimiento religioso se racionalizarán desde el punto de vista de estas creencias. Quizás algunos de mis lectores se consideren muy avanzados por creer en la reencarnación como una serie de vidas consecutivas. Sin embargo, puede que utilicen ese concepto para justificar su creencia en la inferioridad de otras razas. Puede que digan que, como en esta vida la persona eligió sus problemas –y por ejemplo decidió nacer negro o pobre, o ambas cosas a la vez– es así como se está resolviendo su karma; y por tanto estas cuestiones no deberían corregirse mediante un cambio de la ley o la costumbre.

(*Ver la sesión 636 en el capítulo 9 para ver algo sobre el karma, reencarnación y la idea de Seth sobre el tiempo "simultáneo".*)

En la columna izquierda del segundo diagrama encontraréis a personas de este país con un esquema mental más "liberal". Pero no los consideraríais tan liberales si entendierais que tienen tantos prejuicios en una dirección como los tiene el primer grupo hacia la otra.

Aquí encontramos un sistema de creencias en el cual es incorrecto ser blanco o norteamericano, tener dinero, o incluso gozar de una situación económica holgada. Todas las distorsiones del cristianismo son muy patentes, aunque el primer grupo no las ve, por supuesto. Pero en este otro caso la riqueza y la piel blanca no son solo algo malo, sino síntomas evidentes de un deterioro moral. Mientras que el primer sistema de creencias considera el dinero y los bienes como una señal de la bendición de Dios, el segundo grupo valora las posesiones materiales como prueba de decadencia espiritual.

En este caso se idealiza lo exótico, lo ajeno se eleva, lo pintoresco se considera lo real. La piel negra o morena se convierte en el criterio de la perfección espiritual, y la pobreza una insignia de honor que no solo hay que llevar con orgullo, sino que a menudo se utiliza como arma

180 "... you can look at yourself with "clear" eyes.".

arrojadiza. Las personas que siguen estos sistemas de creencias piensan que ellos están en lo correcto, ellos son los buenos. Su estilo de vida, sus afiliaciones comunitarias e inclinaciones políticas irán en dirección contraria a la ética de los "blancos y ricos".

Ahora bien, si alguien es negro o de piel morena, pobre, y cree en este sistema, al menos se sentirá seguro en él. Pero si es blanco, tiene dinero y alberga estas creencias, se sentirá muy inferior y hará todo lo posible para mostrar cuán pintoresco, liberal, abierto de mente y negro o moreno puede ser, aunque seguirá siendo blanco, bastante rico y quizá secretamente adicto a su cristianismo.

Sin duda, tendrá estatuas de Buda elegantemente colocadas por toda la casa, y collares de cuentas indios.

Haremos un descanso.

(*22:27 a 22:45.*)

Ahora bien, el tercer diagrama puede superponerse a cualquiera de los otros sistemas de creencias, naturalmente. En los dos primeros grupos hay cierto margen de libertad, y quizá solo una, dos o tres características guarden correlación con vuestras ideas. Pero vuestros conceptos sobre la vejez no os permiten esa libertad; porque, en uno u otro momento, todos vosotros, "si sois afortunados" –dicho en vuestros términos– llegaréis a la vejez.

Muchos creen que este es un momento de deterioro espiritual o físico, una época en la que todos los atributos de la madurez duramente obtenidos se desvanecen, y las facultades de la razón se escurren como granos de arena que hubieran sido mantenidos demasiado tiempo entre los dedos pensantes de la mente.

Si la vida se considera buena en este sistema de creencias, entonces la juventud se tiene por la coronación de la gloria, desde cuya cumbre ya no se puede hacer otra cosa que no sea descender. A los ancianos no se les atribuyen características de sabiduría, sino que se les teme como algo malo, no deseable o aterrador. Estas personas creen que la senilidad es el fin natural e inevitable de la vida.

Tal como mencioné anteriormente en este libro (*en la sesión 644 del capítulo 11*), muchos que siguen estas creencias tratan de ocultárselas a sí mismos, en un intento desesperado de ser jóvenes. La juventud y la vejez tienen su lugar, y dentro de la estructura de vuestra raza cada uno de esos estados desempeña papeles importantes.

Estáis acostumbrados a pensar en función de la herencia. Sin duda, esta es importante desde el punto de vista físico, aunque de una forma distinta de la que imagináis. Ciertas experiencias terrenales dependen no obstante de la duración en el tiempo, y se producen a consecuencia de que la mente se aprovecha de su experiencia al paso de las estaciones.

Hay ciertas funciones específicas que operan de modo bastante natural y que apenas perciben vuestros científicos, y aún menos las entienden. Cuando, desde dentro del cuerpo, la mente ve claramente que su estancia terrenal está llegando a su fin, se produce una aceleración mental y psíquica. En muchos aspectos esta experiencia se asemeja a la de los adolescentes, por lo que se refiere a sus grandes estallidos de actividad creativa, lo que da como resultado el planteamiento de preguntas y la preparación para una clase completamente nueva de crecimiento y realización de la personalidad.

(*Jane hablaba muy enfáticamente, a menudo con gestos.*) Esto sería muy evidente si no fuera por vuestros actuales sistemas de creencias, que fuerzan a los ancianos a interpretar su experiencia. Muchos casos de expansión de la consciencia, y de crecimiento mental y psíquico, se interpretan como senilidad. No se han relacionado de forma significativa las experiencias subjetivas de los ancianos, especialmente en estado "senil", con las experiencias que se tienen a otras edades, sean naturales o inducidas por drogas.

(*23:06.*) Cualquiera de estas sensaciones es inmediatamente reprimida por los ancianos por

miedo a que les diagnostiquen “senilidad”. Aun así, las experiencias afectan al hemisferio derecho del cerebro, y esas facultades se expresan de algún modo de forma similar a lo que ocurre en la adolescencia.

Cuando es el momento, el individuo empieza a ver más allá de la vida temporal, a abrirse a dimensiones de consciencia que –en vuestros términos– no se podía permitir cuando estaba involucrado en el intenso enfoque físico de la vida adulta normal. Desgraciadamente, por regla general la personalidad no tiene un sistema de creencias que apoye dicha expansión. Se rechazan las terapias naturales, tanto físicas como mentales. A menudo se utilizan fármacos antidepresivos, y se empaña de este modo la claridad de lo que parece ser una visión distorsionada. Este es uno de los aspectos más creativos y valiosos de vuestras vidas. En cambio, a los ancianos se les hace sentir inútiles en vuestra sociedad. Y como es lógico, ellos suelen compartir este juicio de valor, y su experiencia dentro de vuestras comunidades no les ha preparado en modo alguno para afrontar la experiencia subjetiva.

No hay maestros que puedan guiarlos. La vejez es una época sumamente creativa de la vida. Es común compararla despectivamente con la infancia, pero la personalidad está en un estado igual de creativo. Estoy hablando en términos generales, por supuesto, porque vuestras condiciones de vida distorsionan mucho la situación natural.

Incluso los cambios químicos y hormonales que ocurren en esta etapa conducen a un crecimiento espiritual y psíquico. Pero vuestro sistema de creencias niega a los ancianos la posibilidad de una gozosa afirmación.

Haced vuestro descanso.

(*23:17. Jane, en un trance muy profundo y activo, había estado tan centrada en el material que no fue consciente de nada más. “Vaya, creo que Seth se estaba adentrando en algo realmente interesante: Todo un nuevo sistema de geriatría”, dijo. “Los animales conocen todo esto de una forma inconsciente. Pero es muy extraño y curioso hablar de este modo sobre la vejez”, continuó, sorprendida. “Nuestra sociedad no sospecha nada de esto. Me siento muy emocionada al respecto”.*

(Jane y yo estábamos *algo preparados para el tema, al menos emocionalmente. Mi padre murió en febrero de 1971, después de pasar tres años en un “hogar” de ancianos. Diagnóstico: senilidad. Durante la mayor parte del tiempo le administraron varios sedantes. En vista del material de esta noche, no pude evitar pensar que él había perdido parte de su herencia natural, tanto si había decidido ese curso de acción por él mismo, como si le fue impuesto, o ambas cosas. Pensé que Seth diría que mi padre eligió todas las circunstancias de su vida, y que dicha limitación durante la vejez fue un resultado probable que se materializó físicamente. Pero, aunque estaba de acuerdo con ello, deseaba que hubiera sido distinto...*

(Una nota añadida sobre la información de las 23:06. El cerebro consiste en dos hemisferios independientes, uno al lado del otro, y unidos por una base común. Normalmente uno es dominante. Cada uno de ellos está compuesto de áreas, o lóbulos, que tienen papeles específicos. Los patrones de onda cerebrales de cada hemisferio varían a menudo, así como los patrones de los diferentes lóbulos que componen cada lado. Sin embargo, ningún cerebro es igual a otro.

(Ahora Jane descubrió que solo le quedaba un cigarro. “Bien”, dijo suavizando el ánimo, “va a ser una sesión breve entonces”. Lo retomamos a las 23:35.)

Dictado. (*Una pausa de un minuto.*) En cierto sentido, “la experiencia psicodélica” no puede explicarse dentro de vuestro limitado marco de referencia –y no porque estas iluminaciones estén más allá de toda explicación, sino porque vuestros actuales sistemas de creencias son demasiado restrictivos.

Así que, a cualquier edad, es difícil relacionar un episodio revelador con otros. Sin embargo,

aunque durante la vejez no interese a nadie, en esa etapa al igual que en la adolescencia es cuando se da la mayor creatividad, si bien puede pasar desapercibida. Esta época podría ser más ventajosa que cualquiera otra, para el individuo y para la especie, si se reconociera por lo que es y se entendiera.

Los peculiares cambios químicos que tienen lugar a menudo son precisamente los que conducen a unos conceptos y una experiencia más amplios, pero estos carecen a vuestros ojos de aplicación práctica. Se desencadena un impulso entonces, un ímpetu por el que la personalidad trata de liberarse a sí misma de la orientación espacio-temporal, al estar liberada de la necesidad habitual de participar en condición de "adulto".

La personalidad, insisto, observa la naturaleza de la experiencia en su máxima pureza. En algunas civilizaciones antiguas esto se hacía de un modo muy natural (*pausa*), cuidando físicamente de los ancianos a la vez que se escuchaban sus palabras con la máxima atención.

Las ideas del "sabio anciano" y otras leyendas similares se refieren a ello, al igual que muchos conceptos místicos sobre las mujeres ancianas poderosas. En su desarrollo natural, y si se les deja en paz, los ancianos comprenden muy bien sus "visiones". El cuerpo y la mente funcionan muy bien juntos.

Entonces (*más alto*). Fin de la sesión. Mis saludos más cariñosos para ambos.

(*"Gracias. Buenas noches, Seth". 23:49.*)

Sesión 651, 26 de marzo, 1973
21:46 Lunes

(*Tuvimos la sesión en el estudio de Jane de modo que pudiera sentarse ante los micrófonos de su nuevo sistema de grabación. Hasta ahora, no hemos tenido éxito con los equipos.*)

Entonces: Buenas noches...

(*"Buenas noches, Seth".*)

… y retomamos el dictado... Vuestras creencias sobre la vejez, como todo lo demás, conforman vuestra experiencia, y vuestras creencias colectivas afectan a vuestra civilización. Con los conceptos actuales que alberga vuestra sociedad, los hombres y las mujeres temen la vejez desde su más temprana juventud. Mientras que la edad juvenil madura se considera como la personificación de la vida, la dicha y el éxito, la vejez se considera como lo opuesto –una época de fracaso y decadencia.

Parte de ello tiene que ver con las nociones distorsionadas acerca de la mente consciente y la inconsciente, usando ahora vuestros términos. Hablando en términos generales, en la sociedad occidental se considera que la mente consciente llega a su plenitud al principio de la edad adulta, cuando el yo se eleva del lecho de la inconsciencia de la infancia hacia su consciencia y diferenciación críticas. Se considera que una de las propiedades más importantes de la consciencia es la apreciación de distinciones y diferencias, y por tanto se valora este aspecto. En cambio, se pasan por alto otras propiedades de la consciencia igualmente significativas, como las de asimilación, combinación y correlación. En círculos académicos, y en muchos que no lo son en absoluto, el intelecto se equipara solo a las facultades críticas, de modo que cuanto más analítico es alguien, más intelectual se lo considera.

En Occidente, y a lo largo de la edad adulta, la consciencia se concentra muy intensamente en un área específica de actividad y de manipulación físicas. Desde la infancia se entrena a la mente para que utilice sus cualidades argumentativas y selectivas por encima de todas las demás. Se permite el fluir de la creatividad solo a través de ciertos canales sumamente limitados y aceptados.

Cuando una persona se hace mayor –y se jubila, por ejemplo–, aquello en que se enfocaba esa clase particular de concentración ya no está tan inmediatamente disponible. La mente se convierte más en ella misma, es más libre de utilizar sus facultades, se le permite divagar por zonas antes restringidas, asimilar, reconocer y crear.

Pero es precisamente en este momento cuando se le dice al individuo que tenga cuidado con estas divagaciones, y que considere este tipo de comportamiento como un síntoma de deterioro mental. Los que sigan las creencias colectivas verán que su propia imagen ha cambiado. Temen que su edad, o su existencia en el tiempo, los haya traicionado. Se ven como despojos, como la pálida sombra de aquel ser que fueron, y en su sistema de juicios de valor se condenan por el hecho mismo de su existencia continuada en el tiempo. Ya no confían –si es que alguna vez lo hicieron– en la integridad de su cuerpo. Empiezan a representar un drama en un guión escrito por otras personas –y que por supuesto, han aceptado.

Quizá no parezca haber ninguna conexión entre esa situación y vuestras creencias sobre el color, pero las dos están íntimamente relacionadas.

Os dejaré hacer un descanso y escuchar vuestra grabación.

(*22:05. Reproducimos la cinta, e hicimos algunos ajustes en la configuración del equipo. Lo retomamos a las 22:23.*)

Entonces: Equiparais el color blanco a una consciencia brillante, a lo bueno y a la juventud, y el color negro a lo inconsciente, la vejez y la muerte.

En este sistema de valores se teme a las razas negras, al igual que se teme a los ancianos. Los negros se consideran seres primitivos. Se les atribuyen facultades musicales creativas, por ejemplo, pero durante mucho tiempo la suya fue una actividad “marginal”: Creaban piezas musicales aceptables, pero estas no se admitían en las salas de concierto de la respetable nación.

En vuestra sociedad, por tanto, la raza negra ha representado lo que consideráis como las partes del ser caóticas, primitivas, espontáneas, salvajes e inconscientes, la parte baja del “ciudadano norteamericano hecho y derecho”.

Por un lado se oprimía a los negros, y por otro eran tratados indulgentemente como niños. Siempre hubo un gran temor de que los negros, como raza, sobrepasaran sus límites –que si se les daba la mano tomaran el brazo, por así decirlo– simplemente porque los blancos temían muchísimo la naturaleza del yo interior, y reconocían ese poder que tan desesperadamente trataban de sofocar en sí mismos.

Las naciones, al igual que las personas, pueden tener a veces una personalidad escindida. De modo que había un toma y daca en el que los negros expresaban ciertas tendencias para el país como un todo, mientras que los blancos manifestaban otras características.

Ambos grupos aceptaron su papel. En términos generales, naturalmente, cada uno ha pertenecido a otras razas en otros momentos y lugares; o, para ser más exactos, en las existencias simultáneas uno desempeña el papel del otro.

Aplicado a la vejez, el color negro denota un regreso a esas fuerzas inconscientes. Ahora bien, todo esto es así desde el punto de vista de las creencias norteamericanas y occidentales. Se trata meramente de la realidad en la cual muchos de mis lectores están implicados. En otros sistemas de creencias más “marginales”, no obstante, el negro se considera un símbolo de gran conocimiento, poder y fortaleza. Cuando esto se lleva a un extremo, se acaba en sectas satánicas, en las cuales los poderes pobremente entendidos de la creatividad y la exuberancia se desatan de una forma distorsionada; se glorifica la “parte baja” de la consciencia a expensas de los otros valores, blancos, “conscientes y objetivos”.

Pero tanto en un sistema como en el otro se niega a los ancianos su poder único, su sabiduría y fortaleza, y de ese modo se resiente la civilización y los individuos que la componen.

(*Divertido.*) Mi amigo Ruburt no tiene cerveza, así que te dejaré parar brevemente.

(*22:37 a 22:48.*)

Todo esto también está relacionado con vuestras creencias sobre los estados de vigilia y sueño: El blanco se relaciona con el día, y el negro con el estado de sueño. Aquí, de nuevo, se encuentra la antigua asociación entre el Dios de la Luz y el Príncipe de las Tinieblas o Satán –

distinciones realizadas en diversos niveles de desarrollo, y que tienen que ver con la naturaleza del origen de la consciencia actual.

A lo largo de los siglos, insisto, las filosofías alternativas han tratado de combinar los dos conceptos, pero por lo general pasaban de un extremo al otro cuando combatían las ideas imperantes. En algunas de estas filosofías, por ejemplo, la luz diurna se considera pálida en comparación con la verdadera brillantez del conocimiento que ilumina el estado de sueño, y el negro es el símbolo del conocimiento secreto que no puede descubrirse con la consciencia normal ni examinarse a la luz del día.

Aquí hallamos historias de magos negros, y una vez más la vejez entra en escena, de modo que las leyendas de ancianos y ancianas sabios forman parte del folclore. La muerte se considera en función de los juicios de valor sobre el bien y el mal, lo negro y lo blanco –la aniquilación de la consciencia se percibe como negra, y su resurrección, blanca.

La luz de la iluminación se experimenta como blanca, aunque a menudo parece delinear la oscuridad del alma, o resplandecer en la luz de la noche. De modo que, en vuestros términos de referencia, los dos conceptos son interdependientes, pero sus connotaciones varían según vuestras creencias.

En muchas civilizaciones antiguas se honraba la noche con su oscuridad, y se exploraban los secretos de la consciencia nocturna. Pero había una correlación, pues ese conocimiento se empleaba conscientemente durante el día. Los dos aspectos de la consciencia, aparentemente separados, convergían, y de ese modo floreció un arte y una civilización que para vosotros ahora son casi imposibles de concebir. En estas civilizaciones cada raza tenía su lugar, dichosamente, y se respetaba a todas las personas, cualquiera que fuera su edad, por su particular contribución.

Así pues, en estas sociedades no se aplicaban los juicios de valor limitados a los que me he referido. Los individuos –o las razas– no tenían que adoptar ciertos papeles específicos ni representar diversas porciones del conjunto de características de la humanidad; a cada persona se le permitía ser única, con todo lo que ello implicaba.

Esto no significa que la humanidad haya caído de ese estado de gracia a otro inferior. Lo que sí significa es que habéis elegido diversificar funciones y facultades, aislarlas, por así decirlo, a fin de poder aprender y comprender, e incluso desarrollar, sus peculiares naturalezas.

Hay formas de asimilar vuestro conocimiento interno, vuestros valores opuestos de luz y oscuridad, bueno y malo, juventud y vejez, y de utilizar estos criterios para enriquecer la experiencia de una manera práctica. Al hacerlo no solo mejoraréis vosotros y la sociedad, sino el mundo en general. También reconoceréis el estado de gracia en el que debéis existir. Examinemos con más detalle algunas de estas formas.

Ahora podéis hacer un descanso mientras Ruburt comprueba esos mecanismos.

(*23:01 a 23:19.*)

Se debe tratar de hacer correlaciones entre los aspectos aparentemente distintos de la experiencia, combinar las ideas de luz y oscuridad, de consciencia e inconsciencia, etc., no solo en la experiencia privada sino también en la colectiva.

Tal como se mencionó en *Habla Seth*, mi anterior libro, hacéis grandes distinciones entre vuestros estados de vigilia y de sueño. (*Ver la sesión 532 en el capítulo 8 de ese libro.*) Los diferenciáis claramente y hacéis muy pocos esfuerzos para relacionarlos. Muchos de vosotros no estáis dispuestos a alterar vuestras horas de sueño, debido a obligaciones de trabajo. Pero algunos podríais hacerlo, y los que estén realmente interesados en intentarlo pueden lograr al menos cierta variación de vez en cuando, lo cual os permitirá conectar vuestras actividades de sueño y de vigilia con mucha más eficacia.

Quien lo intente verá que variarlo un poco le será altamente beneficioso. Sugiero dormir un bloque de seis horas seguidas y no más. Si todavía se siente la necesidad de descansar más, se puede

añadir una cabezadita de máximo dos horas.

(*Pausa.*) Muchas personas descubrirán que con cinco horas de sueño tienen bastante, añadiendo la cabezada o la siesta que sea precisa. Lo ideal es dormir cuatro horas, y reforzarlo con las cabezadas que se sientan necesarias.

De este modo no se producen esas grandes divisiones artificiales creadas entre los dos estados de consciencia. La mente consciente es más capaz de recordar y asimilar su experiencia de sueño, y durante los sueños el yo puede emplear su experiencia de vigilia más eficientemente.

Estas pautas de conducta suelen darse en los ancianos de forma natural; pero cuando se despiertan de forma espontánea al cabo de cuatro horas de sueño, se consideran insomnes debido a sus creencias, y por tanto no pueden utilizar su experiencia adecuadamente. Tanto lo consciente como lo inconsciente funcionarían mucho más eficientemente con un horario más breve de sueño, y para las personas que realizan trabajos "creativos" este tipo de horario supondría un incremento de su intuición y conocimiento aplicado.

Los que sigan esta conducta natural sentirán una estabilidad interna mucho mayor. Dentro de los patrones generales que he mencionado, cada uno debe establecer su propio ritmo en particular, y quizá necesite experimentar un poco hasta saber dónde está el máximo equilibrio. Pero el flujo de vitalidad se verá reforzado.

Es cierto que esos patrones se modificarán por sí solos en ciertos momentos de la vida. Al seguir vuestro propio ritmo, se sucederán de forma natural periodos más largos o más cortos. Vuestra consciencia, tal como la entendéis, se expandirá mediante estas prácticas. Por lo general, los periodos de sueño de ocho horas o más, no son beneficiosos, ni tampoco son lo natural para la especie, hablando en términos amplios.

(*23:37.*) Hay una reacción química de "toma y daca" o, mejor dicho, unos ritmos químicos de reacciones, que son mucho más eficaces en los periodos cortos de sueño. Muchos de vosotros dormís en los momentos que deberían ser los de vuestra mayor creatividad y actitud alerta, donde lo consciente y lo inconsciente se concentran hermosamente en una unidad. La mente consciente suele anestesiarse[181] con el sueño justo cuando podría sacar el mayor provecho del material inconsciente, y ser capaz de desenvolverse de forma mucho más equilibrada en la realidad que conocéis. En estos casos la mente consciente percibe claramente la belleza e iluminación del estado de sueño, y puede utilizarlas para enriquecer la vida física. Los contrastes de vuestra experiencia se os mostrarán entonces en su unificada claridad.

Entonces (*cordialmente*) este es el final del dictado, y de nuestra sesión si no tenéis preguntas.

(*"Bueno... ninguna que pueda improvisar". En realidad estaba muy cansado.*)

Os deseo entonces unas muy buenas noches, y sugiero que al menos probéis algunas de estas ideas que estamos ofreciendo a los demás. Puede ser que os sorprendierais mucho.

(*"Vale".*)

Mis mejores deseos para ambos, y para vuestra máquina.

(*"Gracias Seth, buenas noches".*

(Acabamos a las 23:43. Jane había estado muy bien disociada. Había escuchado a la grabadora apagarse hace más o menos diez minutos, pero ningún sonido externo más.

(Normalmente dormimos seis horas por la noche, y luego le añadimos una siesta de media hora por la tarde. Además, muy a menudo Jane divide su tiempo nocturno de sueño despertándose espontáneamente y quedándose levantada durante una hora o así.)

Sesión 652, 28 de marzo, 1973
21:13 Miércoles

181 "drugged".

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Entonces: Dictado. (*Pausa.*) Este tipo de cambio en vuestros ritmos de vigilia y sueño os ayuda a profundizar vuestra forma habitual de observar la naturaleza de vuestro mundo personal, y por tanto altera vuestra concepción de la realidad en general.

Hasta cierto punto, se produce una fusión natural y espontánea de lo que consideráis actividades consciente e inconsciente, lo cual os hace comprender mejor la interrelación, el toma y daca que existe entre el ego y las otras partes del yo. El inconsciente ya no se equipara a la oscuridad, o con elementos aterradores desconocidos. Su carácter se transforma, de modo que las cualidades "oscuras" se ven como partes que en realidad iluminan la vida consciente, a la vez que proporcionan grandes fuentes de poder y energía para la experiencia normal egoicamente orientada.

Por otro lado, las áreas de la conducta normal y corriente que antes pudieron parecer oscuras o indescifrables –una conducta característica personal que no se entendía, por ejemplo– pueden volverse de repente muy claras como resultado de esta transformación, que ha vuelto brillantes los aspectos más sombríos del inconsciente.

Se derriban las barreras, y con ellas desaparecen ciertas creencias en las que se basaban. Si lo inconsciente ya no se teme más, tampoco deben temerse ya las razas que lo simbolizaban.

Como resultado de los ritmos de vigilia y sueño que he sugerido pueden darse muchas otras comprensiones[182] espontáneas. El inconsciente, el color negro, y la muerte poseen fuertes connotaciones negativas que hacen que el yo interior sea temido; el estado de sueño produce desconfianza, y a menudo sugiere pensamientos de muerte y/o de maldad. Pero una alteración en los hábitos del sueño puede producir una transformación y mostrar claramente que los sueños contienen una gran sabiduría y creatividad, que el inconsciente es en verdad muy consciente, y que de hecho en el estado de sueño puede conservarse la sensación individual de identidad. El miedo a la autoaniquilación, concebida simbólicamente como la muerte, pierde todo sentido.

Como resultado de ello, otras creencias individuales que dependían de la existencia de estos opuestos también se vienen abajo espontáneamente.

(*21:30. Vi una gran hormiga negra alada reptando por detrás de la mecedora de Jane, cerca de su cabeza. Al siguiente momento estaba en su cuello. Ella pegó un brinco en mitad de la transmisión, sacudiéndose instintivamente algo que no podía haber visto. Aturdida, se reclinó en su silla. "Debe haber sido un bicho", dijo finalmente. Después de descansar brevemente encendió un cigarro y volvió al trance.*)

¿Lo tienes?

(*Leí en alto la última frase, y Seth-Jane continuó.*)

Cuando en el estado de sueño uno está tan alerta, receptivo y lúcido como en el de vigilia, los viejos esquemas pierden todo sentido y se vuelve imposible operar en ellos. Esto no significa que en todos los sueños se logre esa clase particular de consciencia, pero es frecuente conseguirlo si se sigue esa pauta propuesta de sueño-vigilia.

(*Contundentemente.*) De manera natural se alcanza una situación en la cual se encuentran la mente consciente y la inconsciente. Esto también ocurre espontáneamente, sean cuales sean los ritmos de sueño, pero el encuentro es muy breve y rara vez se recuerda. Ese estado óptimo es así de breve debido al prolongado adormecimiento de la mente consciente.

Los animales siguen sus propios horarios naturales de vigilia y sueño, y a su modo sacan mayores beneficios de ambos estados que los que sacáis los humanos, y los utilizan con gran eficacia, especialmente en lo que se refiere al sistema integrado de terapia del cuerpo. Saben exactamente cuándo alterar sus patrones para alargar o reducir los períodos de sueño, y de ese modo ajustan la producción de adrenalina y regulan todas sus hormonas corporales.

182 "comprehensions".

En los humanos, la idea de nutrición entra en escena. Con vuestros hábitos el cuerpo pasa literalmente hambre durante la noche en esos largos periodos de sueño, mientras que a menudo es alimentado en exceso durante el día. Hay una información terapéutica importante que se da en los sueños con el fin de que se recuerde, pero no la recordáis porque vuestros hábitos de sueño os sumergen demasiado tiempo en lo que vosotros concebís como inconsciencia.

El cuerpo mismo puede renovarse físicamente y estar descansado con mucho menos de ocho horas de sueño, y tras cinco horas, los músculos anhelan la actividad. Esta necesidad es también una señal para despertarse y que así el material inconsciente y la información del sueño puedan ser asimilados conscientemente.

Haced vuestro descanso.

(*21:45 a 21:55.*)

Muchas de vuestras ideas equivocadas acerca de la naturaleza de la realidad están directamente relacionadas con la división que trazáis entre vuestra experiencia de sueño y la de vigilia, vuestra actividad consciente e inconsciente. Veis oposiciones que en realidad no existen. Los mitos, los símbolos y las racionalizaciones se hacen necesarios para explicar las aparentes divergencias, las aparentes contradicciones entre realidades que os parecen tan distintas.

A veces los mecanismos individuales psicológicos desencadenan neurosis u otros problemas mentales, que sacan a la superficie trastornos o dilemas internos que podrían haberse resuelto más fácilmente mediante una interrelación entre las realidades consciente e inconsciente...

(*22:01. De nuevo fuimos interrumpidos, esta vez por el teléfono. Respondí, y entonces Jane, ya fuera del trance, me reemplazó al auricular; habló durante cinco minutos más o menos con una mujer que vivía a un par de horas de nosotros y que quería venir a una clase de percepción extrasensorial.*)

Dictado. (*Susurrando*

(*"Vale".*)

En la relación natural cuerpo-mente, el estado de sueño funciona como un gran conector, un intérprete que permite la libre circulación de material consciente e inconsciente. En el tipo de ritmos de sueño sugeridos se establecen las condiciones óptimas. Bajo estas condiciones cosas como las neurosis o las psicosis no existirían. Y gracias al margen de libertad de ida y vuelta del sistema, los dilemas o problemas externos se resuelven en el estado de sueño, y las dificultades internas pueden también ser resueltas simbólicamente a través de la experiencia física.

El estado de iluminación que corresponde al yo interior puede aparecer inconfundiblemente durante la realidad de vigilia, y, al mismo tiempo, en el estado de sueño puede recibirse una información de inestimable valor acerca del yo consciente. En ambas situaciones se produce un flujo espontáneo de energía psíquica con la reacción hormonal apropiada. No hay energía estancada por represión, y no se temen las emociones ni su expresión.

En vuestro actual sistema de creencias, y con vuestras dudas acerca de la actividad inconsciente, se genera a menudo un temor hacia las emociones. No solo se suelen obstaculizar en la vida de vigilia, sino que se censuran lo máximo posible durante el sueño. Su expresión se vuelve así muy difícil, lo cual genera retenciones de energía, que pueden desembocar en una conducta neurótica o, peor aún, psicótica.

La inhibición de estas emociones también interfiere con el sistema nervioso y sus mecanismos terapéuticos. Estas emociones reprimidas, y toda la carga emocional que tienen estos conceptos distorsionados sobre lo inconsciente, acaban proyectándose hacia afuera sobre los demás. En vuestro entorno individual habrá personas sobre las que proyectaréis todas esas emociones o características tan aterradoras y cargadas. Al mismo tiempo, os sentiréis atraídos por esas personas porque las proyecciones representan una parte de vosotros.

A nivel nacional, las cualidades se proyectan hacia afuera, en un enemigo. Dentro de una

nación pueden dirigirse contra grupos de una raza, credo o color en particular.

(*Larga pausa a las 22:24.*) No os encontrasteis así por casualidad, con estos horarios o patrones de sueño. Estos no son el resultado de vuestra tecnología o de vuestros hábitos industriales. En cambio, forman parte de aquellas creencias que os llevaron a desarrollar vuestra sociedad tecnológica e industrial. Surgieron cuando empezasteis a clasificar cada vez más la experiencia, a veros como seres separados de la fuente de vuestra propia realidad psicológica. En circunstancias naturales los animales permanecen en parte alertas contra los depredadores y los peligros incluso mientras duermen. Así pues, entre las características internas del cerebro de los mamíferos está la de poder tener cierto gran equilibrio, que le permite una relajación completa durante el sueño, a la vez que se conserva la consciencia en un estado "parcialmente suspendido, pasivo-aunque-alerta". De ese modo puede haber una participación consciente en la actividad onírica "inconsciente", y una interpretación de esta. Ese estado permite que el cuerpo se renueve, pero sin permanecer inerte durante periodos de tiempo tan largos.

(*Pausa.*) Los mamíferos también han alterado sus hábitos para acomodarse a las condiciones que les habéis impuesto, por lo que la conducta estudiada en los laboratorios no es necesariamente la que los animales muestran en su estado natural.

En sí misma, esta afirmación puede parecer engañosa. Las alteraciones en el comportamiento son por sí mismas naturales, desde luego.

La consciencia animal es distinta de la humana. Con la vuestra se necesita un discernimiento[183] más sutil para que el material inconsciente pueda ser asimilado. (*Larga pausa.*) No obstante, todos los avances de la humanidad están latentes en el cerebro animal, y muchos atributos que no conocéis están latentes en el vuestro. Las rutas biológicas para su realización ya existen.

(*Transmitido muy activamente.*) En vuestras creencias actuales, insisto, la consciencia se equipara de forma muy restrictiva a vuestro concepto[184] de conducta intelectual: La consideráis la cumbre del logro mental, que se desarrolla a partir de las percepciones "no diferenciadas" de la infancia, y regresa después vergonzosamente a ellas en la vejez. Estos ritmos de vigilia y sueño que he sugerido os familiarizarían con las grandes partes creativas y enérgicas de la conducta psicológica –que de ningún modo están indiferenciadas, sino que sencillamente son distintas de vuestros conceptos normales de consciencia; además de que estas partes funcionan todo a lo largo de vuestra vida.

Por ejemplo, esas experiencias naturales de lo que vosotros concebís como distorsiones temporales, y que ocurren durante la infancia y la vejez, son unas experiencias que se dan de forma muy normal en vuestro "entorno temporal" básico –mucho más naturales que el tiempo del reloj con el que estáis tan familiarizados.

Así pues, los patrones que he sugerido os permitirán comprender mejor la realidad de vuestro ser, y os ayudarán a deshaceros de creencias que provocan divisiones personales y sociales.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:46. "Bien, fue un buen trance", Jane se reía, "a pesar de los bichos y los teléfonos". Entonces, a las 22:56: "Ya está preparado de nuevo...".*)

Entonces: Hasta cierto punto, el largo periodo de actividad de vigilia consciente y continua no concuerda con vuestras inclinaciones naturales.

Os aísla de ese intercambio espontáneo que tiene lugar entre el material consciente e inconsciente, mencionado antes (*en esta sesión*), y por sí mismo produce ciertos cambios que luego hacen necesario vuestro periodo de sueño prolongado[185] (*con énfasis*). Se le niegan al cuerpo los descansos habituales que requiere. Se le somete a un exceso de estímulos conscientes, lo que vuelve

183 "discrimination".
184 "conception".
185 And of itself you see necessitates certain changes that then make your prolonged sleep period necessary.".

difícil la asimilación e introduce cierta tensión en la relación mente-cuerpo.

La división entre los dos aspectos de la experiencia empieza a adquirir las características de una conducta completamente heterogénea. Lo inconsciente se hace cada vez menos reconocible para la consciencia. Las creencias sobre él, y los simbolismos implicados, terminan siendo exagerados. Lo desconocido parece ser amenazador y malo. Se relaciona intensamente el color negro con el mal –con algo que debe evitarse. La autoaniquilación parece ser una amenaza siempre presente durante el estado de sueño. Al mismo tiempo, todos los deseos extravagantes, creativos, espontáneos y emocionales que surgen normalmente desde el inconsciente se vuelven temibles y se proyectan hacia afuera, hacia enemigos o hacia otras razas y credos.

Aquellas personas que más temen su naturaleza sensual considerarán una depravación la conducta sexual. La atribuirán a fuentes inconscientes, primitivas o malvadas, e incluso tratarán de censurar sus sueños en ese sentido. Luego proyectarán una gran permisividad sexual hacia esos grupos que eligen para que representen su propio comportamiento reprimido. Si el sexo se equipara al mal, entonces el otro grupo se considerará malvado.

Si los miembros de este grupo tan rígido consideran que la juventud significa inocencia, negarán la existencia de cualquier clase de experiencia sexual durante la infancia, y alterarán sus propios recuerdos para adaptarlos a sus creencias.

Si un adulto joven cree que el sexo es bueno pero que la vejez es algo malo, no aceptará que una persona mayor tenga una sexualidad pletórica. Durante el estado de sueño, el niño y el anciano pueden existir simultáneamente, y el individuo se hace muy consciente del amplio alcance de su esencia como criatura.

(*23:12.*) Asimismo se tiene acceso tanto a la sabiduría del niño como a la del anciano, y también a las lecciones de “experiencias futuras”. El cuerpo posee mecanismos físicos muy naturales que facilitan dicha interacción. Os negáis muchas de estas ventajas mediante la separación artificial que habéis establecido con vuestras pautas actuales de sueño y vigilia, las cuales, repito, están íntimamente relacionadas con vuestras ideas sobre el bien y el mal.

Quienes no puedan alterar sus hábitos de sueño, pueden beneficiarse igualmente cambiando sus creencias acerca de los temas que acabamos de comentar, aprendiendo a recordar los sueños y descansando brevemente cuando se pueda, e inmediatamente después registrando esas impresiones recordadas.

Debéis descartar todas vuestras ideas acerca de la naturaleza indigna de la actividad inconsciente. Debéis aprender a creer en la bondad de vuestro ser. De lo contrario no exploraréis esos otros estados de vuestra realidad.

Cuando confiáis en vosotros, confiáis en vuestras interpretaciones de los sueños, y estos os permiten comprenderos mejor. Vuestras creencias sobre el bien y el mal se vuelven más claras, y ya no necesitáis proyectar exageradamente ninguna tendencia reprimida sobre otras personas.

Fin del dictado y de la sesión.

(*“Gracias”.*)

Mis más cariñosos saludos para ambos. Y que Ruburt analice sus notas.

(*“De acuerdo. Buenas noches, Seth”.*

(Acabamos a las 23:24. Seth se refería a ciertos escritos que hizo hoy Jane sobre su proyecto teórico a largo plazo, Psicología del aspecto. *Ver su introducción a este libro y las notas de la sesión 618 en el capítulo 3.*)

Sesión 653, 4 de abril, 1973
21:23 Miércoles

(*Este fin de semana nos visitaron Robert Monroe y su esposa, Nancy. Bob Monroe es autor del libro* El viaje definitivo *(*Journeys Out of the Body*), un texto que Jane y yo consideramos como la primera obra importante sobre este tema. Entre otras muchas cosas, él quería informar a Jane*

acerca de un grupo de investigación, en principio llamado The Mentronics Institute (Instituto de Mentrónica, o El Sistema), que está creando en su granja. El instituto dará cabida a "un puñado de individuos" para estudiar diversas fases de la actividad psíquica: médicos, parapsicólogos, psiquiatras y miembros de otras disciplinas científicas.

(Seth nos acompañó el domingo por la noche, día 1 de abril, en una larga conversación grabada con los Monroe, y nos íbamos a reunir de nuevo el lunes. Pero el lunes por la mañana Jane empezó a experimentar otro fuerte impulso de inspiración creativa claramente trascendente que duró varias horas. Había tenido indicios de ese estado el domingo por la tarde antes de que llegaran nuestros invitados. Describo aquí el fenómeno, e incluyo fragmentos más bien largos de lo que ella escribió, para mostrar algunas de sus otras actividades psíquicas mientras se produce este libro. Al mismo tiempo, estas percepciones también dan intuiciones sobre el propio libro.

(Jane me describió su estado alterado de consciencia mientras estaba en marcha el lunes, por supuesto, y entonces a la mañana siguiente hizo un informe tan completo como pudo. Este le llevó unas seis mil palabras –y mientras lo escribía a máquina se encontró a sí misma reviviendo partes de la experiencia hasta cierto grado...

("El domingo por la tarde antes de que vinieran nuestros invitados –escribió–empecé a leer un libro de Ralph Waldo Emerson [el poeta y filósofo que vivió entre 1803-1882]. Leí su ensayo El poeta*, en el que se refiere a los "oradores" como esos seres que emplean sus facultades internas para "contar los secretos internos de la naturaleza". El ensayo me impresionó mucho pues parecía referirse a elementos de mis facultades psíquicas y como escritora; y, por supuesto, pensé en los Oradores, tal como Seth los describió en* Habla Seth*. [Según Seth, ¡Emerson era también un Orador!]. Entonces Bob Monroe y su mujer llegaron, y tuvimos una noche ajetreada. Seth se presentó, y demás.*

("Sentada frente a mi escritorio a la mañana siguiente, 2 de abril, me vi envuelta de repente en una clase de inspiración muy intensa, tan vivida que creo que nunca la había sentido así. Me invadió todo el día, y escribí febrilmente, agitada pero exultante. El resultado fue un poema de nueve páginas llamado Diálogos de los Oradores*, que quizás encuentre una continuación en forma de libro. Así es como comenzó el libro de poesía que acabé a principios de marzo,* Diálogos en el tiempo entre el alma y el ser mortal.

(A medida que me acercaba al fin de este largo poema, a media tarde, tenía más y más dificultades para describir mis sentimientos, incluso para escribir a máquina. A continuación se incluyen las dos últimas estrofas:

¿Viven los Oradores?
Sus ingentes vidas se ciernen sobre las nuestras[186]*,*
y a través de las pupilas de sus ojos
observamos un universo,
pero todo lo que sabemos o vemos
no es más que un detalle
en una estructura tan imponente
que al escribir, ahora, me debilito
y lloro porque lo que siento
no lo captan mis palabras
que no pueden dar cabida
a semejante evidencia interna.
Mis brechas son tan enormes
que lo no dicho es todo,
y así,

186 "straddle ours.".

lo que no puedo retener
es lo que yo soy y tú eres.
Mis pensamientos son tan frágiles
como mis manos vacías
al tratar de captar esos significados
pero nuestras vidas son
como las sombras de mis dedos.
Así, somos
enviados por otros,
parientes cercanos
de una familia muy numerosa,
pero en la cual
cada miembro participa.

(“Mientras luchaba con estos versos, mi estado subjetivo cambió hasta tal punto que llamé a Rob de nuevo. Empecé a percibir las "vidas ingentes" de los Oradores, y me di cuenta de que había ido más allá de la simple elaboración del poema. La inspiración estaba ahora dirigiendo mi percepción de modo que, mientras miraba, el mundo estaba alterado. Cuando esto me ocurre, este estado que consideramos como vida subjetiva se vuelve real y objetivo, y luego lo veo tal como vemos nuestra vida física.

(“Este no es nunca un proceso completo, pero la transformación de la información interna hacia el exterior es una experiencia espléndida, aunque a veces inquietante.

(“Desde el escritorio, en mi estudio, tengo enfrente las ventanas de nuestra pequeña cocina. A través de las copas de los árboles –vivimos en un segundo piso–, veía la calle. No de forma tridimensional, sino más vívidamente. Veía... percibía... enormes figuras de pie en los márgenes de ese panorama físico, y en los márgenes del mundo. Mis ojos estaban abiertos, naturalmente. Con mi visión interna sentí que una de esas formas, robusta e increíblemente enorme, podía inclinarse e introducir su gigantesca cara por la ventana de mi cocina... aunque también era consciente de que todo eso era mi interpretación de lo que estaba captando...

(“Al mismo tiempo, en contraste, mi percepción de la habitación experimentó una transformación. Todo lo que había en ella, aunque conservaba su tamaño según mi campo de visión, se volvió microscópicamente pequeño y adorable, como si fuera un modelo de un mundo en miniatura para niños, pero vivo y real. Mis habitaciones formaban parte de una de las innumerables casas de muñecas. Me sentía exultante pero inquieta a la vez. Traté de seguir adelante con lo que estaba ocurriendo, y conservar a la vez una cierta distancia “fingida”, para no perderme completamente en la experiencia.

(Rob me sugirió que me echara una breve siesta, ya que los Monroe iban a llegar en una hora más o menos. Mientras intentaba dormir una idea entre tantas me sobresaltó: 'Nosotros estamos EN Dios. ¡NUNCA fuimos lanzados al exterior!'. Estas palabras no logran explicar mis sentimientos emocionales y subjetivos vinculados a esta idea. De repente sentí que estaba en Dios como si fuera estar en una casa. Todo lo que imaginamos y sabemos está en el interior. No hay un exterior.

(“Durante un rato sentí claustrofobia... Mi percepción visual se había alterado otra vez de una forma extraña y apacible, de modo que todo lo que veía era un interior que estaba en su interior, y así hasta el infinito. Yo era diminuta. Pero casi de inmediato me inundó una extraña sensación de enorme seguridad, y me di cuenta de ese ser dentro de Dios... estábamos literalmente hechos de “sustancia” de Dios, y éramos por tanto eternos.

(“Luego vino la sensación de que esta cualidad interna era tan increíblemente vasta que contenía todo el 'espacio' posible en constante expansión; solo un interior podía poseer estas

características de expansión constante.

(“Cada una de estas ideas llegó en forma de revelación emocional, acompañada de diversas sensaciones corporales y alteraciones de la percepción visual. A partir de ahí empezaron otras experiencias, y en distinta medida me perdí en ellas. Una tenía que ver con mi cuerpo que de repente se hacía enorme, no como si fuera enorme, sino que lo era. A todos los efectos, yo era enorme, estaba estirada en la cama. Me expandí de algún modo, y crecí en altura...”.

(Después, Jane experimentó toda una serie de sucesos que tenían que ver con diversas facetas del concepto de enormidad. Aunque esto era perfectamente “real” para ella físicamente, también sabía que eran representaciones simbólicas de realidades internas. Creemos que en esta experiencia intervino la memoria celular que Seth describe, tal como atestiguan los siguientes párrafos de la descripción de Jane:

(“... lo que sentí después es que estaba de vuelta en la cama, pero era otra vez enorme, y por un momento me asusté: Mi mano izquierda, apoyada en la almohada, se había convertido en las garras de un águila. Tenía los ojos cerrados, pero por lo que se refiere a la sensación física eso era lo que sucedía. Sentía ese fantástico poder en mi mano, que trató de agarrar algo como lo hubiera hecho un águila. Sentí... como una extraña clase de... armadura, esa garra ajena, pero dura y resistente, que ocupaba el lugar de la carne. Luego mis hombros y toda la parte superior de mi espalda se empezaron a convertir en una enorme águila, que agitaba las alas. El incremento de poder y las sensaciones ajenas eran asombrosos...

(“En un proceso imposible de describir, sucedió otro cambio. Esta vez yo era un dinosaurio. Es cierto, lo ERA. Me erguía en dos patas, en medio de una enorme explanada, y gritaba unos estridentes sonidos roncos y guturales de... exultación. Había ciertas similitudes entre el águila y el dinosaurio en lo que respecta a esa armadura corporal o lo que fuera, esa extraña dureza... Yo había pasado por esos estados... o al menos algunas de las células de mi cuerpo así lo recordaban, pero su inmediatez era muy vívida para mí.

(“Rob me llamó y luego se fue para ir a buscar a los Monroe al hotel. Me sentía exultante, pero exhausta. Empecé a vestirme, consciente aún de la sensación interior de Dios. Los pájaros empezaron a cantar fuera, y yo dejé lo que estaba haciendo, perpleja. ¡Los pájaros eran los dioses que cantaban! Esto no era una sensación simbólica o artística: ¡era un hecho que supe de repente!

(“La increíble dulzura de su canto iba conmigo, me seguía, al tiempo que me ponía a reír. Me había estropeado las uñas por haber escrito a máquina todo el día mi poesía sobre los Oradores. Y, dentro de Dios o no, ahí estaba yo, muy capaz de pensar en esos términos tan mundanos. Cuando entré en la sala de estar a fin de prepararla para los invitados, la habitación era también un interior que estaba en otro interior...”.

(Hubo ecos de la experiencia trascendente de Jane durante días. También recordaba detalles que había omitido en su registro escrito –usualmente el recuerdo de estos era desencadenado por sucesos ordinarios en nuestras vidas cotidianas.

(Los que estén interesados, pueden comprobar las referencias en los siguientes dos párrafos:

(1. Seth trata de la memoria celular en la sesión 638 en el capítulo 10; véanse también las sesiones 632 y 637. Entre otras informaciones que tienen que ver con los estados alterados de consciencia por parte de Jane, los remito a su introducción, así como a las notas de la sesión 639 del capítulo 10, y a la sesión 645 del capítulo 11. Tal como se presentan las cosas, seguramente habrá que añadir más experiencias de este tipo a lo largo del libro. Jane tiene previsto estudiar todas sus experiencias con diversos estados de consciencia en su libro Psicología del aspecto.

(2. Existe una clara relación entre las partes “enormes” de la última aventura psíquica de Jane y sus primeros encuentros con Seth Dos en abril de 1968; estas experiencias están descritas

con detalle en el capítulo 17 de El material de Seth. *Hay más acerca de Seth Dos en el capítulo 22 de* Habla Seth. *En el capítulo 1 de* El material de Seth*, Jane describe su primer "viaje" en un estado alterado de consciencia, y cómo este dio como resultado la producción de su manuscrito* El universo físico como elaboración de ideas. *Véanse las notas que preceden a la sesión 633 del capítulo 8.*

(No se celebró ninguna sesión el lunes por la noche. En cambio, Jane utilizó sus "propias" facultades para sintonizarse sobre los planos de una máquina que Bob Monroe había diseñado; la había visto en uno de sus viajes fuera del cuerpo. Surgieron cuestiones que tenían que ver con la física, como el nivel de Fermi [relacionado con el movimiento de ciertos electrones], etc. –y Jane acabó dibujando por sí misma los planos. Le gusta utilizar sus facultades de esta forma.

(Le dio sus notas y dibujos a Bob. El martes, pues, además de escribir sobre su episodio trascendente, escribió un informe sobre el debate de la noche del lunes, y reconstruyó sus notas y esbozos para sus propios registros.

("Bueno, siento por aquí a Seth", dijo Jane esta noche a las 21:22. "Estaré lista en un minuto. Es divertido, pero mientras me siento a esperar tengo una gran sensación de viveza[187] *y de expectación. Me pasa a menudo, es casi lo mismo que el sentimiento de volar alto que tengo cuando hago algo de buena poesía, como el lunes...". Se quitó las gafas.)*

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Dictado. (*Con calma.*) Vuestras actitudes ante los sueños o ante cualquier otra alteración de consciencia se ven siempre afectadas en cierta medida por las creencias sobre el bien y el mal de vuestra sociedad occidental. Estas creencias se basan en la antigua ética puritana del trabajo: "Manos ociosas, el diablo las ocupa".

Este tipo de pensamiento induce a reprobar el descanso y recelar de los sueños. Soñar despierto o experimentar leves alteraciones de la consciencia adquiere connotaciones morales. Estas ideas se reflejan de muchas maneras en vuestra sociedad, incluso en áreas en las que los valores del bien y el mal no son evidentes. Los deportes se consideran buenos, mientras que no se ven con buenos ojos las actividades intuitivas pasivas.

Siempre buscáis el resultado material de cualquier manifestación física. En ese contexto, los sueños y las ensoñaciones no se consideran como algo constructivo o productivo.

Se insta a los jóvenes a afrontar la vida con agresividad, pero tal como se interpreta esa cualidad, es decir, competitivamente. Ello también implica –y por supuesto, promueve– la dirección de la consciencia individual solo hacia lo externo. No solo hay que enfocar la consciencia en la realidad externa, sino que dentro de esos límites debe ser empleada hacia ciertas metas concretas, y se reprueba cualquier otra inclinación.

Tales personas son entrenadas, pues, a considerar peligrosa cualquier alteración de la consciencia, cualquier esfuerzo aparentemente "pasivo". Por ejemplo, se tolera a un artista, pero solo si su obra se vende bien, por ejemplo, en cuyo caso se considera que ha sido más astuto que la mayoría al haber descubierto una forma de hacer dinero.

Se ensalza a un escritor si sus libros le procuran fama o dinero. Al poeta apenas se lo tolera, porque normalmente su obra no le aporta ni una cosa ni la otra.

Al soñador, sea cual sea su edad, profesión u origen social, se lo considera un tipo muy sospechoso, porque parece que ni siquiera posee una habilidad especial que excuse su pereza moral. Las personas con estas creencias tienen muchas dificultades en comprender la creatividad de su propio ser. Desconocerán el trabajo que se realiza en sueños, con toda su diversidad de experiencias. Desdeñarán a los soñadores o visionarios del mundo, y serán los primeros en echarse encima de

187 "color".

aquellos coetáneos que muestren estas tendencias.

Pese a todo ello, no obstante, las partes internas de cada ser individual no se ven afectadas por tales creencias. Las ideas se reflejarán en su experiencia diaria, con toda seguridad, y parecerán estar justificadas. Pero por debajo de la superficie el yo interior es muy consciente de la gran creatividad dinámica que se manifiesta en los sueños, y se da cuenta de que el origen de la energía individual no tiene nada que ver con conceptos superficiales de la naturaleza del bien y del mal.

Haced vuestro descanso, pues este es el fin del capítulo.

(*"Vale"*.)

Capítulo 14:
¿Qué yo?
¿Qué mundo?
La realidad cotidiana como la expresión de sucesos específicos probables

(*21:43. Jane no tenía ni idea de qué iba a tratar el capítulo 14: “Solo estoy esperando...”. A las 21:51 dijo: “De hecho, no tengo en mente ni la más mínima cosa, ni de Seth ni de nada más”. Continuamos esperando. Había comenzado a llover suavemente; el tráfico parecía silbar sobre el pavimento. Escuchamos un aparato de televisión sonando en uno de los apartamentos de abajo, aunque no muy alto. Lo retomamos finalmente a las 22:01.*)

Dictado: Capítulo 14: “¿Qué yo?”. Y bajo eso (*con gestos de horizontalidad*): “¿Qué mundo?”.

(*En trance, con los ojos cerrados, Jane se quedó quita por bastante más de un minuto.*)

Y continuando con el título: “Vuestra realidad cotidiana como la expresión de sucesos específicos probables”. Eso es todo.

(*Una larga pausa a las 22:06.*) Puede decirse que el cerebro es el homólogo físico de la mente. Por mediación del cerebro, las funciones del alma y del intelecto se conectan con el cuerpo. Gracias a las características del cerebro, los sucesos que no son de origen físico se convierten en físicamente válidos. Así pues, actúa como filtro y lente de enfoque. Hablando en términos prácticos, mediante vuestras creencias conscientes realmente formáis la apariencia que cobra la realidad. Esas creencias se utilizan como herramientas de filtrado y dirección, seleccionando ciertos sucesos probables no físicos entre otros, y llevándolos a la actualidad[188] tridimensional.

Del mismo modo, otros sucesos probables se podrían convertir igual de bien en los que son físicamente experimentados. Estas creencias sobre vosotros mismos dan forma a vuestra propia autoimagen, y definen vuestros conceptos acerca de lo que es posible o no para vosotros. De entre todos esos sucesos probables no físicos, solo elegiréis aquellos con los que estéis conformes.

Debido a vuestra estructura psicológica y psíquica, en la rica composición de vuestro ser hay una variedad literalmente interminable de lo que vosotros podríais considerar como yoes probables. En una u otra realidad todos serán experimentados, pero en vuestra experiencia actual solo utilizáis las características psicológicas que creéis que poseéis. De modo que, como veis, la personalidad no puede definirse con precisión.

La constitución física del cuerpo obedece a vuestras creencias, por lo que todos sus datos sensoriales reflejarán fielmente las creencias que dirigen su actividad. En cierta manera la hipnosis es simplemente un ejercicio de alteración de creencias, y muestra muy claramente que la experiencia sensorial depende de lo que se espera.

El “yo” que actualmente creéis que sois, solo representa en realidad el surgimiento a la experiencia física de un único estado probable de vuestro ser, que entonces dirige la vida corpórea y “enmarca” y define toda la información sensorial. Cuando vuestras ideas sobre vosotros mismos cambian, también lo hace la experiencia.

Incluso la experiencia corporal íntima se altera. Quizá digáis: yo soy yo, pero ¿qué yo? Desde un punto de vista muy personal, cada individuo crea su mundo. Vuestro equipamiento biológico como criaturas dirige vuestra experiencia colectiva como masa lo bastante como para que ese acuerdo sea alcanzado, pero solo en cuanto a ciertas pautas generales.

188 “actuality”. Ver anteriores notas; esta “actualidad” es casi un sinónimo de “realidad”, y una especie de ampliación del concepto de realidad.

(*Pausa a las 22:27.*) La experiencia privada global que percibís conforma vuestro mundo. Pero ¿qué mundo habitáis? Pues si alterarais vuestras creencias y por tanto vuestras sensaciones privadas de la realidad, entonces ese mundo, aparentemente el único, también cambiaría. Vuestras creencias se modifican continuamente, y ello cambia vuestra percepción del mundo. Os parece que ya no sois la persona que fuisteis. Y tenéis mucha razón: No sois la persona que fuisteis, y vuestro mundo ha cambiado, y no solo simbólicamente.

A menudo pasáis por ciertos periodos en los que refrenáis vuestra consciencia, por así decirlo, y experimentáis la vida de un modo reducido. En dicho estado no os parece estar sintiendo vuestro ser directamente, y la verdad es que en lo que concebís como vuestro estado de vigilia actuáis de manera muy mecánica, siguiendo los hábitos y con menos consciencia de los estímulos sensoriales.

En dichas ocasiones vuestras creencias pierden intensidad, las instrucciones que dais al cuerpo no son claras, y el mundo parece algo borroso. Normalmente este es un tiempo de intensa actividad inconsciente, en el que nuevas características latentes esperan su turno para surgir, por así decirlo.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:37 a 22:55.*)

En vuestros términos, los sucesos probables llegan a hacerse actuales utilizando la estructura nerviosa del cuerpo, a través de ciertas intensidades de voluntad o de creencia consciente.

Estas creencias poseen otra realidad aparte de la que vosotros conocéis. Atraen y hacen surgir ciertos sucesos en vez de otros. Por tanto, determinan la aparición[189] de ciertos sucesos experimentados de entre una infinita variedad de sucesos probables. Os parece estar en el centro de vuestro mundo, porque para vosotros el mundo empieza en ese punto de intersección donde el alma y la consciencia física se encuentran.

(*Larga pausa a las 23:04.*) Concédenos un momento...

En términos superficiales, el sentido del "yo" que poseéis es el resultado de identidades probables que surgen constantemente, y el aparato físico del cuerpo, con sus ritmos innatos de reacción nerviosa, es quien le otorga la continuidad en el tiempo[190]. Vosotros solo recordáis la parte de vuestra identidad que se realiza o constata físicamente –aquellas partes que se ven involucradas en el patrón corporal. (*Con gestos, y enérgicamente.*) Este es el resultado de la conducta del cerebro físico, que enfoca y limita, ya que la conducta de supervivencia eficaz en vuestra realidad depende de las reacciones temporales. Así pues, los patrones nerviosos de actividad provocan la ilusión de un presente, en el cual vuestra consciencia parece estar enfocada y alerta.

En cierta medida los sucesos "futuros" existen ahora, pero son demasiado rápidos. Pasan por las terminaciones nerviosas demasiado rápido, y físicamente aún no podéis percibirlos o experimentarlos.

Los impulsos poseen una realidad muy distinta de lo que los físicos o los biólogos suponen. Mientras vosotros pensáis ahora, el "pasado" todavía está ocurriendo. Los "remanentes" siguen saltando las sinapsis, pero esto tampoco se registra físicamente. Los sucesos pasados continúan. Conscientemente, solo experimentáis una parte de los sucesos con vuestra estructura corporal, pero la estructura en sí misma los registra.

De este modo las células conservan su memoria, aunque vosotros no lo percibáis, y el cuerpo es consciente de lo que se da en llamar sucesos futuros –aunque como norma no os deis cuenta de ello conscientemente. (*Repentinamente muy intenso y rápido.*) No obstante, dicho conocimiento puede alcanzarse en otros niveles de actividad psíquica, pero para ello debéis desconectar vuestra experiencia de la estructura neuronal activada por el tiempo –lo cual se logra

189 "entry".
190 "... the result of constantly emerging probable identities, given continuity in time through the physical apparatus of the body with its in-built intervals of nerve reaction.".

mediante diversas alteraciones de la consciencia, que muchas veces son adoptadas de forma espontánea.

Muchos de estos estados os pueden proporcionar una experiencia de la naturaleza de vuestra realidad no corporal mucho más amplia y directa que cualquier examen consciente normal. ¿Qué yo? ¿Qué mundo? Hasta cierto punto podéis descubrir por vosotros mismos los otros “yoes probables” que son una parte de vuestro ser.

Haced vuestro descanso.

(*23:20. Jane dijo que mientras estaba en trance no había sido consciente de que su transmisión había sido lenta a veces –aunque parecía que sí recordaba estas fluctuaciones cuando le pregunté sobre ello. Ella pensaba que Seth estaba “tratando de formular la historia en unos términos que tuvieran sentido para alguien que no supiera mucho sobre estas cosas, a la vez que aún pudiera ser de cierto interés por ejemplo pongamos que para un físico –lo que no era fácil de hacer. Había mucho más sobre sinapsis y neuronas, y cosas así, que él no podía poner en...”.*

(La conjunción entre dos células nerviosas, o neuronas, es llamada sinapsis. [Ver la sesión 637 en el capítulo 9.] Estos días Jane está recibiendo más cartas de científicos; muchos hacen intrigantes preguntas sobre el tipo de información que se cubre en esta sesión. Lo retomamos más rápidamente a las 23:45.)

Entonces: Los sucesos futuros son también vuestra selección de sucesos probables, y muchos sucesos en los que estáis involucrados os pasan demasiado rápido como para que vuestra estructura neuronal los registre[191]. No se os ofrecen[192] como vuestro presente.

Representan vuestras experiencias en otros niveles distintos del físico. Mi querido amigo Ruburt ha dado hasta cierto punto una analogía de esto en el primer libro de la saga de las novelas de *Superalma 7*. Vosotros percibís cierto suceso como presente. Vuestras creencias le dan acceso a través de las sinapsis nerviosas, y lo atraen. Luego parece que se convierte en pasado. No obstante, solo habéis sintonizado una parte de él físicamente; pero ese suceso pasado continúa existiendo con su propio “futuro”, que tal vez percibáis o no, según la acción probable que atraigáis vosotros en vuestras posteriores experiencias de actualidad.

Por tanto, el pasado tiene realmente su propio pasado, presente y futuro. De un suceso pasado solo materializaréis un futuro en particular, pero el suceso en sí continúa y posee una cualidad “dimensional” por sí mismo –o mejor dicho una cualidad multidimensional– que vosotros también poseéis.

Podéis sumergiros en la memoria celular, por ejemplo. Mediante la memoria, solo recorréis una única secuencia reconocida de sucesos recordados. Sin embargo, hay elementos en vuestro pasado que son tan impredecibles como parecen ser ahora los elementos de vuestro futuro (*con énfasis*). Hay tanta creatividad esperándoos en vuestro pasado como en vuestro futuro, pero para utilizar estas experiencias debéis aprender a alterar vuestras creencias, y hasta cierto punto escapar de ese tipo particular de enfoque limitado de la consciencia que normalmente empleáis.

Entonces: Podemos continuar con la sesión...

(*“Adelante”.*)

… o acabarla, como prefiráis. Si continuáis, haz un breve descanso... Algunas de estas sesiones pueden continuar por periodos de tiempo más largos.

(*23:55. ¿No había un descanso?”. Preguntó Jane, perpleja. Le epliqué la situación. Estas sesiones no suelen funcionar así. Lo retomamos a las 00:05.*)

Ahora concédenos un momento. La estructura física en sí misma contiene todos los requisitos necesarios para lo que podríais considerar que son “desarrollos” o “evoluciones” de la consciencia –e incluso, dentro de ciertos límites, para organizar la experiencia de unas maneras que

191 “... and many occurrences in which you are involved speed past you too quickly for your neuronal structure.”.
192 “... served up to you...”

ahora os podrían parecer muy extrañas.

La información sensorial puede ser organizada de distintas formas. Hay ciertos mecanismos y rutas que os podrían permitir ver el sonido, o escuchar el color, aunque este no sea vuestro hábito principal en esta época.

(*Pausa.*) En cierta manera, se saltan intervalos temporales, como ocurre cuando un olor o una visión del "pasado" se perciben de repente con una viveza presente, a pesar de que diríais que sucedió en el pasado. En ciertas condiciones, un recuerdo puede hacerse más real que el suceso del presente, e irrumpir en vuestra experiencia actual tan vivamente como lo hizo cuando se experimentó por primera vez, e incluso puede parecer que borra los sucesos del momento presente.

Esto no podría suceder si la estructura física no tuviera mecanismos innatos que lo permitieran y si, en ciertas condiciones, los intervalos normales entre las sinapsis de las células nerviosas no pudieran saltarse de forma distinta. Del mismo modo, una experiencia futura también puede ser percibida físicamente en el presente. Ahora bien, bajo la consciencia habitual, el organismo físico puede reaccionar ante sucesos futuros sin vuestro conocimiento, como puede hacerlo ante los pasados. En estos casos, la intensidad de ese suceso que inicialmente no es físico, es suficiente para que se abra camino en los patrones normales neuronales.

Si sois conscientes de este episodio futuro, os veréis forzados a reaccionar ante él como seres conscientes. En cualquier caso, vuestra estructura temporal responderá, tanto si sois conscientes de las razones de ese comportamiento como si no. El incidente futuro puede ocurrir luego en su secuencia temporal, y lo reconocéis gracias a la memoria, en cuyo caso vuestras reacciones en ese presente futuro se alterarán debido a la aparente memoria pasada.

Tal como vosotros lo entendéis, ese suceso quizá nunca ocurra, porque puede estar surgiendo de un pasado probable que fue en su día vuestro presente, pero del cual os habéis apartado. Esta es una de las razones por las cuales muchas veces parece que no se confirman las predicciones psíquicas, ya que en cada momento realmente tenéis libre albedrío, y podéis alterar vuestra experiencia mediante vuestras creencias.

Vuestras creencias constituyen el eje central de vuestra experiencia actual[193].

Ahora: Fin del dictado. Unas pocas observaciones...

(*00:20. Seth transmitió ahora dos páginas de material para Jane y para mí, y la sesión acabó a las 00:37.*

(Aquellos que estén interesados en las probabilidades pueden ver también los capítulos 15, 16 y 17 de Habla Seth.)

Sesión 654, 9 de abril, 1973
21:45 Lunes

Entonces: Buenas noches y dictado.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

En vuestros términos, y en la práctica, los sucesos probables parecen tener más sentido cuando pensáis en ellos como sucesos futuros latentes.

La cuestión de todas maneras sigue siendo la de que hay sucesos pasados probables que "aún pueden ocurrir" en vuestra experiencia personal previa. Un suceso nuevo puede literalmente nacer en el pasado –"ahora".

A gran escala, esto raramente ocurre de una forma que podáis percibir.

No obstante, una creencia nueva en el presente puede provocar cambios en el pasado a nivel neuronal. Debéis comprender que el tiempo es básicamente simultáneo, de modo que las creencias actuales realmente pueden alterar el pasado. En algunos casos de curación –en la desaparición espontánea del cáncer, por ejemplo, o de cualquier otra enfermedad– se producen ciertas

193 "Your beliefs form the pivot of your present experience.".

alteraciones que afectan a la memoria celular, los códigos genéticos, o los patrones neuronales del pasado.

Explicado de la forma más sencilla que puedo encontrar, diríamos que en estos casos se accede a las profundas estructuras biológicas tal como existieron en cierto momento; una vez hecho esto, se alteran las probabilidades, y la condición que se experimenta queda borrada en vuestro presente –y también en vuestro pasado.

(*Pausa a las 22:01.*) Una creencia repentina o intensa en la salud puede en realidad "revertir" una enfermedad, pero de una manera muy práctica se trata de una inversión temporal. Se introducen nuevos recuerdos en lugar de los antiguos –en lo que respecta a las células que están bajo esas condiciones. Este tipo de terapia ocurre con mucha frecuencia de forma espontánea cuando las personas se libran de enfermedades que ni siquiera sabían que poseían.

El aprendizaje no se transmite simplemente de un tejido vivo a otro tejido vivo –algo que ya han descubierto vuestros biólogos–, sino que también se transmite a través de la realidad corpórea actual del cuerpo, cambiando en ocasiones por completo los mensajes a células del pasado, que para vosotros ya no existen.

Más o menos de la misma manera, una fuerte creencia presente en una facultad llegará hasta el pasado y efectuará todos los cambios que tendrían que haber sucedido ahí (*con gestos*) a fin de hacer patente ahora esa facultad.

Esta es la razón de los resultados obtenidos en algunos experimentos, en los que se han observado aprendizajes acelerados bajo hipnosis o con métodos parecidos, por ejemplo, convenciendo a una persona de que es un gran pintor o un lingüista. La creencia presente activa las facultades "latentes" dentro de cada persona[*].

(*Pausa.*) La estructura biológica tal como existió en el pasado se ve por tanto afectada. Dicho en vuestros términos, se incorpora al organismo una experiencia que antes no tenía. Es como si se hiciera una especie de reprogramación. Por supuesto, no podéis examinar la estructura celular ahora tal como existe en el presente y simultáneamente tal como existió en el pasado (*con mucha seguridad*). Científicamente, solo podéis sondear esos efectos que aparecen en vuestro presente. Pero cuando alteráis vuestras creencias hoy, también reprogramáis el pasado. Por lo que se refiere a vosotros, el presente es vuestro punto de acción, de foco y de poder, y desde ese punto de volición formáis tanto el futuro como el pasado. Si entendéis esto, comprenderéis que no estáis a merced de un pasado sobre el que no tenéis ningún control.

Haced vuestro descanso.

(*22:20. "Seth lo estaba haciendo lento para que lo captara bien", dijo Jane. "Aunque los biólogos no van a aceptarlo... es más bien lioso*[194]*".*)

Aunque vuestras creencias conscientes actuales dicten vuestra experiencia en el presente, y aunque vuestro cuerpo físico solo luzca así de sólido para vuestros sentidos en el presente, detrás de esto, los elementos siempre cambiantes de vuestro cuerpo y de vuestra consciencia son relativamente libres en el tiempo. Existen en una multidimensionalidad que la consciencia racional aún no está equipada para tratar.

Esto no es que vaya a atenuar la función ni las facultades naturales de la consciencia racional, pues sus poderes os permiten enfocar la experiencia de una forma muy específica, y dirigir la energía con una atención muy decidida. (*Pausa.*) En vuestros términos, esta acción está en proceso de cambiar automáticamente la naturaleza de la consciencia racional –la cual, tal como la concebís, se halla en estado de evolución.

Vuestra consciencia no es algo que poseáis. Vuestra individualidad no tiene límites. Si

---

* [Nota de Robert:] Seth parece referirse a la "reencarnación artificial" tal como la practican los soviéticos. Véase el libro de Sheila Ostrander y Lynn Schroeder, *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain* (Descubrimientos psíquicos tras el telón de acero), Bantam Books.

194 "pretty tricky".

preguntáis: “¿Dónde está mi individualidad en todo esto?”; o bien, “¿qué 'yo' soy yo?”, entonces automáticamente os estáis concibiendo como una entidad psicológica con límites definidos que deben protegerse a toda costa. Quizá digáis: “Nací en una casa en la calle tal del pueblo cual, y ninguna creencia presente contraria puede cambiar ese hecho”. No obstante, basta con que un solo suceso del pasado pueda alterarse en el presente, en vuestra estructura neuronal, para que no haya ningún suceso exento de la posibilidad de ese cambio.

En vuestra experiencia práctica, las mesas siempre son mesas, aunque los físicos saben muy bien que el aspecto físico es de algún modo un espejismo. En vuestro nivel de experiencia hay muchos efectos que se aceptan y se emplean de una forma muy práctica, como ocurre con vuestras sólidas mesas. Así como no percibís los átomos o moléculas que las componen, de la misma manera, pero en términos distintos, los sucesos os parecen “sólidos” como mesas.

Pero en otros niveles esta aparente solidez de los sucesos desaparece. ¿Qué yo? ¿Qué mundo? Una repentina creencia contemporánea en la enfermedad alcanzará realmente el pasado, afectará al organismo en ese nivel, e introducirá en la experiencia pasada de las células el inicio de los sucesos biológicos que luego parecerán originar una enfermedad en el presente.

Por tanto, la mente consciente, en tanto que pivote o eje actual de su experiencia, no solo dirige el presente, sino también la experiencia futura y pasada de profundos sucesos neurológicos.

(*Larga pausa a las 22:59.*) Danos tiempo...

La memoria celular puede ser cambiada en cualquier punto. Las creencias actuales pueden introducir nuevos recuerdos en el pasado, tanto psicológica como físicamente. El futuro no está de ningún modo predeterminado a niveles básicos. Pero esto no quiere decir que a veces no pueda predecirse, ya que en la práctica a menudo seguís ciertas líneas de probabilidad que pueden verse “por anticipado”.

Estas predicciones pueden afectar a las probabilidades, y reforzar una línea actual de creencia. Los médicos suelen preguntarse si deberían o no decirles a sus pacientes terminales que su muerte es inminente. En esto hay gran controversia. En algunos casos esta predicción puede convertir la muerte en un hecho –mientras que lo contrario puede regenerar la creencia del paciente en su propia capacidad para vivir.

Nadie morirá simplemente porque un médico se lo diga. Nadie está a merced de las creencias del otro. En términos generales, cada individuo conoce sus desafíos y programas globales, y el momento de su muerte. Pero incluso estas decisiones pueden verse alteradas en cualquier momento en vuestro “ahora” –el cuerpo por entero puede regenerarse de un modo que sería imposible de predecir en los términos médicos usuales. (*Ver la sesión 642 en el capítulo 5.*)

Gobernáis vuestras experiencias desde el punto focal de vuestro presente, en el que vuestras creencias se interceptan directamente con el cuerpo y con el mundo físico por un lado, y por otro lado con el mundo invisible del cual extraéis energía y fuerza. Esto se aplica tanto a los individuos, sociedades, razas y naciones, como a las actividades sociológicas, biológicas y psíquicas.

En la experiencia práctica diaria, tratad de concentraros por un momento en facultades aparentemente secundarias, aquellas que concebís como latentes. Si lo hacéis de forma constante, empleando la imaginación y la voluntad, entonces esas facultades ganarán prominencia en vuestro presente. Las creencias actuales volverán a programar y alterarán la experiencia pasada. No es solo que los sucesos pasados, olvidados e inconscientemente percibidos, se vayan a disponer de una nueva forma y a organizarse bajo un nuevo título, sino que en ese pasado (ya no perceptible) cambiará toda la respuesta corporal a sucesos aparentemente pasados.

(*Con mucha energía, pese a las muchas pausas.*) Literalmente vuestro deseo o creencia irá hacia atrás en el tiempo, y enseñará a los nervios nuevos “trucos”. En vuestro presente tendrán lugar precisas reorganizaciones en ese pasado, lo cual os permitirá comportaros de una forma completamente distinta.

(*Una pausa de un minuto a las 23:21.*) La conducta aprendida, por tanto, altera no solo la conducta presente y futura sino también la pasada. Vuestro poder, en tanto que consciencia racional enfocada en el presente, os proporciona unas oportunidades de creatividad que apenas habéis empezado a comprender. Cuando lo hayáis aprendido, automáticamente comenzaréis a apreciar la naturaleza multidimensional, no solo de vuestra propia especie, sino también de otras. Así pues, el momento, tal y como lo concebís, es el marco creativo a través del cual vosotros, el yo que no es físico, dais forma constantemente a la realidad corpórea; y a través de esa ventana a la existencia terrenal dais forma tanto a su futuro como a su pasado.

Podéis hacer un descanso.

(*23:30. "Ey", dijo Jane después de salir de un excelente trance, "tuve la sensación de que teníamos cosas nuevas. Recuerdo pensando: 'Está muy bien, Seth, pero espero que la gente pueda leerlo y seguirlo...'". Lo retomamos a las 23:47.*)

Entonces: Desde el punto de vista puramente físico, lo que concebís como consciencia del yo surge de un cierto pico de intensidad alcanzado por la consciencia gestalt de los átomos y las moléculas, las células y los órganos, que componen el cuerpo.

(*Pausa.*) El yo que conocéis, orientado de forma especial en lo físico, tiene su realidad en ese contexto, pero incluso desde el punto de vista físico su realidad supera lo que pudiera revelar cualquier análisis de su totalidad. Dirige pues la actividad del cuerpo, y en ese sentido depende de la actividad neurológica.

No obstante, la estructura psíquica de la consciencia que organiza esa gestalt corporal no depende de ella, y por tanto el yo que experimentáis es solo una parte de esta identidad superior.

Durante ciertas etapas del estado de sueño cortocircuitáis las estructuras neurológicas, y percibís experiencias de naturaleza multidimensional que luego intentáis traducir lo mejor posible en estímulos que puedan asimilarse físicamente –de ahí que a menudo las convirtáis en imágenes simbólicas que vuestra estructura corporal pueda comprender y ante las cuales, hasta cierto punto, reaccionar.

Muchas veces estas elaboraciones se utilizan como patrones visuales internos, por ejemplo. Visualmente suelen presentar una similitud con la arquitectura interna de las células y de los planetas. Así pues, vuestras imágenes oníricas están biológicamente estructuradas. Las experiencias que hay detrás de ellas os ponen en contacto con las partes más profundas de vuestra realidad no física, y es el inconsciente quien las traduce para vosotros en imágenes y formas reconocibles.

De la misma manera, partiendo de una realidad que de otro modo sería un laberinto indiferenciado, el inconsciente transforma también para vosotros los campos de activación[195] en objetos y sucesos reconocibles en vuestra vida diaria.

Ahora estáis arraigados en vuestra condición de criaturas, gracias a lo cual podéis percibir a través del cuerpo una experiencia viva única. De modo que, cuando menciono técnicas que os permiten percibir otros campos de realidad además del vuestro, debéis comprender que tenéis que utilizarlas para realzar vuestro gozo como seres vivos, y para enriquecer vuestra expresión tanto sensual como espiritual.

En el resplandor de vuestro ser físico, ambas expresiones están entrelazadas.

Fin del dictado.

(*00:05. Pero no fue el de la sesión: Seth continuó con una página de material para Jane y para mí sobre nuestro trabajo, así que todo se acabó a las 00:15.*)

Sesión 655, 11 de abril, 1973
21:36 Miércoles

(*Hoy Jane escribió dos poemas –uno de ellos ocupaba varias páginas– que, según dijo, encajaban*

195 "fields of activation".

en la estructura de su libro potencial de poesía, Diálogos de los Oradores. *Véanse las notas que introducen la sesión 653 del 4 de abril, en el capítulo 13, que describen cómo surgió el largo poema original sobre los Oradores mientras Jane se encontraba en un estado alterado de consciencia. Su entorno inspirado de trabajo hoy contenía elementos similares a aquella experiencia.*)

Buenas noches.

(*"Buenas noches Seth"*.)

Dictado: Vuestra actividad neuronal organiza[196] vuestra experiencia consciente. Vuestros ritmos globales como criaturas os aportan automáticamente periodos de descanso y de concentración intensa.

La noche y el día constituyen el marco dentro del cual se expresa vuestra experiencia; dicho marco facilita a la mente consciente el estímulo y la relajación necesarios, y permite la correcta asimilación de los sucesos. Tal como se ha mencionado (*en las sesiones 651-52 del capítulo 13*), incluso en ese caso los mecanismos innatos del cuerpo pueden alterar tal disposición para abarcar más información[197].

Por regla general tenéis bastantes dificultades para afrontar los sucesos de cada día, y más aún los de la semana siguiente; por tanto, en la secuencia de sucesos, la realidad de las acciones probables suele estar oculta a vuestra vista. (*Pausa.*) Esta realidad más compleja es una propiedad permanente de vuestra esencia como criaturas. Además, en vuestros términos, vosotros existís como criaturas más de una vez. En cada una de vuestras existencias "reencarnadas" os enfrentáis a la misma relación con las probabilidades. Además, en cada caso la naturaleza de la mente consciente establece su propio ámbito-de-identidad[198], que considera como propio. Esto permite que se dé un claro enfoque con el cual poder sopesar la acción "presente". Estas encarnaciones son todas simultáneas.

(*Larga pausa a las 21:50.*) Una muerte no es más que una noche para el alma. La gran entidad a la cual pertenecéis sigue vuestros avances tan fácilmente como vosotros seguís el vuestro a lo largo de los días. La mayoría de vosotros os despertáis cada día en la misma cama en la misma casa o ciudad, y sin duda os despertáis como la misma persona en el mismo siglo. En este sentido, la entidad se despierta como una persona distinta cada día, en un siglo distinto, y cada vida parece un día en su nivel de experiencia. Lleva consigo la memoria y la experiencia simultánea de cada uno de esos yoes.

(*Una pausa de un minuto a las 21:55.*) Concédenos tiempo...

La forma es básicamente no física. Lo que veis de la forma es solo aquella parte que puede ser efectivamente activa o materializarse dentro de vuestro sistema de realidad. De modo que, a su manera, la entidad posee lo que vosotros podéis concebir como estructuras neuronales futuras.

Dentro de esa vasta forma está la vuestra, que, aunque es más reducida, ni se pierde, ni está limitada o predeterminada. Vosotros formáis vuestro rincón del universo, que a su vez es parte de otro universo. Dentro de esto, las acciones y creencias de uno afectan a todos[199].

(*Más lentamente a las 22:03.*) Cada parte es de vital importancia, y de uno u otro modo se produce una comunicación instantánea entre lo más pequeño y lo superior, la telaraña y la araña, el hombre, la entidad y la estrella –y cada uno teje su propia red de probabilidades a partir de la cual otros universos nacen continuamente.

Podéis hacer vuestro descanso.

---

196 "structures".

197 "... even then the body construction has built-in mechanisms to alter such an arrangement when further data can be handled.".

198 "territory-of-identity".

199 "You form your corner of the universe, which is itself a part of another one. Within this the actions and beliefs of one affect all.".

(*22:05 a 22:08.*)

¿Qué yo? ¿Qué mundo?

Quizás os parezca que todo esto tiene poco que ver con vuestra experiencia personal diaria, pero está íntimamente relacionado, ya que, tanto personalmente como en el conjunto de la humanidad, creáis en realidad “el mejor” de todos los mundos posibles.

La actuación de un gran atleta ofrece pruebas de las capacidades inherentes a la forma humana que apenas se utilizan. Los grandes artistas, con sus obras, manifiestan otros atributos latentes en la raza en conjunto. Aun así, representan trazados unidireccionales. Dentro de la experiencia de vuestra raza tal como la conocéis, se encuentran los patrones de un ser humano completamente desarrollado, en el que todas las tendencias inherentes se desarrollan libremente y se llevan a su cumplimiento[200].

Así tendríamos a una persona que exhibiría dentro de sí misma todas esas grandes facultades que la raza conoce y que, llevadas a su cumplimiento de acuerdo a su temperamento único –de artista, matemático, atleta, inventor–, llevaría a cabo todas las cualidades extraordinarias de su condición de criatura; las realidades emocionales se emplearían al máximo de su capacidad, y todas las cualidades raciales, o características de la especie, gozarían de total libertad.

La sabiduría y la necedad se considerarían solo aspectos, uno del otro. En un individuo así la religión y la ciencia se mostrarían libres de dogmas. De la misma manera, si seguís el “rastro” de vuestras experiencias y características, podéis descubrir vuestras facultades “probables”, y hasta cierto punto podéis desentrañar la naturaleza de las acciones probables que podéis materializar físicamente.

En vuestra experiencia actual hay vestigios o rastros de vuestros yoes probables, así como en cada individuo hay indicios de todos los grandes talentos desplegados y desarrollados tan exuberantemente por una minoría. Es posible enriquecer vuestra experiencia con estos vestigios. En cualquier caso esto ocurre en niveles inconscientes, donde dichos vestigios conforman la base a partir de la cual elegís vuestra experiencia actual.

El próximo breve capítulo se dedicará a los métodos que os van a permitir sacar provecho de un gran abanico de opciones, y aportar a vuestra experiencia diaria sucesos y experiencias que hasta ahora han permanecido “latentes”. Por supuesto, en cada caso personal las opciones serán distintas, pero podéis hacer que ciertos conocimientos y conexiones íntimas con vuestras realidades probables formen parte de vuestra vida actual.

Así pues, podéis aprender a ahondar conscientemente en las dimensiones de vuestra vida atrayendo a ella el rico entramado de las probabilidades.

Fin del capítulo y descanso.

200 “fruition”.

Capítulo 15:
¿Qué yo?
¿Qué mundo?
Solo vosotros podéis responder. Cómo liberaros de las limitaciones

(*22:41 A 22:47.*)

Entonces: Comenzaré el siguiente capítulo, o podéis hacer una sesión más breve.

(*"No, adelante. Estoy bien". Dije eso, aunque estaba algo cansado.*)

Capítulo 15: "¿Qué yo? ¿Qué mundo? Solo vosotros podéis responder. Cómo liberaros de las limitaciones".

Concédenos un momento. (*Pausa.*) Como vuestras creencias conscientes determinan las funciones inconscientes que producen vuestra experiencia personal, vuestro primer paso es ampliar esas creencias.

En cierta medida, los conceptos presentados en este libro ya deberían haberos ayudado a hacerlo. Dentro de vuestra realidad subjetiva hay vestigios de todos esos caminos que no se tomaron, todas las facultades que no se emplearon. Quizás os veáis principalmente como padres, u os identifiquéis con vuestro empleo o profesión. En lo posible, olvidad por ahora esa luz habitual bajo la que os veis, y pensad en vuestra identidad.

Escribid o enumerad todas vuestras capacidades físicas y mentales conocidas, tanto si se han desarrollado como si no, y todas las inclinaciones que sintáis hacia cualquier actividad en especial, tanto las que solo consideráis remotamente, como las que os acuden vívidamente a la mente.

Estas representan las diversas características probables de entre las cuales elegisteis sacar y activar un interés o inclinación principal. A partir de estos atributos, por tanto, elegisteis los que ahora consideráis que son vuestra realidad más básica.

(*22:59.*) Cualquiera de estas direcciones, si la seguís, puede enriquecer la existencia que conocéis, y a la vez generar otras probabilidades que ahora se os escapan. En gran medida, la imagen principal que habéis mantenido de vosotros mismos ha cerrado vuestra mente a otros intereses e identificaciones probables. Si pensáis en función de un ser multidimensional, comprenderéis que tenéis muchas más sendas posibles de expresión y realización de las que habéis estado utilizando. Estos logros probables <u>permanecerán</u> latentes a menos que decidáis conscientemente sacarlos a la luz.

Sean cuales sean los talentos que percibáis que tenéis, solo pueden desarrollarse si así lo decidís. El simple acto de decisión activará entonces los mecanismos inconscientes. Vosotros, como personalidad, independientemente de vuestra salud, dinero o circunstancias, poseéis una rica variedad de experiencias probables de entre las cuales elegir. Debéis daros cuenta de ello y asumir conscientemente la dirección de vuestra propia vida. Incluso si decís "acepto lo que me ofrece la vida", estáis tomando una decisión consciente. Si decís "no puedo dirigir mi vida", también estáis tomando una decisión –y en ese caso una que os limita.

(*Pausa.*) El sendero de la experiencia no está determinado. No hay ningún camino que no pueda desembocar en otros. Hay una profunda red de acciones probables que siempre tenéis a vuestra disposición en cualquier momento. La imaginación puede ser de gran valor para vosotros, pues os ayuda a abriros a estos cursos de acción, y luego os ayuda asimismo a llevarlos a cabo.

Si sois pobres, elegisteis esa realidad de entre muchas probables que <u>no</u> conllevaban pobreza –y que aún siguen disponibles. Si elegisteis la enfermedad, hay otra realidad probable, lista para su apertura, y en la cual elegís la salud. Si estáis solos, existen amigos probables que no quisisteis conocer en el pasado, pero que están ahí.

(*23:14.*) Imaginad por tanto en vuestra mente que esas facultades o hechos probables

suceden. Al hacerlo, la intensidad de vuestro deseo los lleva a vuestra experiencia. Repito que el yo no tiene fronteras establecidas. De hecho, hay muchos otros "yoes" probables. Podéis hacer uso de sus facultades, al igual que de cierta manera ellos invocan las vuestras, ya que estáis estrechamente relacionados.

Debéis daros cuenta de que en realidad sois un yo probable. Vuestra experiencia es el resultado de las creencias. Vuestra estructura neuronal necesita cierto enfoque, por lo cual otras experiencias contrarias a vuestras suposiciones conscientes se mantienen latentes o probables. Alterad las creencias, y, con ciertas limitaciones cualquier yo probable puede ser actualizado.

Entonces, este es el final del dictado, y el de la noche. (*Más alto, sonriendo.*) Mis más cariñosos deseos para ambos, y una buena y entrañable noche.

(*"Buenas noches, Seth. Muchas gracias".*

(El fin abrupto de la sesión llegó a las 23:22.)

Sesión 656, 16 de abril, 1973
21:14 Lunes

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth".*

(*Con una sonrisa.*) Dictado probable: Lo que debéis entender es esto: Cada uno de los sucesos en cada una de vuestras vidas fue "alguna vez" probable. A partir de un campo de acción determinado, elegís los sucesos que serán físicamente materializados.

Esto ocurre a nivel individual y colectivo. Imaginad que hoy entran a robar en vuestra casa. Ayer, el robo era uno de muchos sucesos probables. Elijo este ejemplo porque entra en escena más de una persona: La víctima y el ladrón. (*Pausa.*) ¿Por qué fue saqueada vuestra casa, y no la del vecino? De un modo u otro, atrajisteis ese suceso con vuestro pensamiento consciente, y lo llevasteis de la probabilidad a la realidad. El suceso sería una acumulación de energía –convertida en acción– y materializada como resultado de las creencias[201].

Tal vez estéis convencidos de que la naturaleza humana es malvada, o que nadie está exento de la agresión de los demás, o que las personas están motivadas principalmente por la codicia. Estas creencias atraen su propia realidad. Si tenéis algo de valor que perder, automáticamente os convencéis de que alguien os lo arrebatará, o que hará lo posible para arrebatároslo. A vuestra manera, enviáis mensajes a una persona así. Básicamente vuestras convicciones son bastante parecidas, pero uno se considera a sí mismo la víctima y el otro el agresor; es decir, cada uno de vosotros reacciona de modo distinto al mismo conjunto de creencias, pero ambos sois necesarios para que se cometa un delito de esta índole.

(*21:25.*) Las creencias de ambos hallarán justificación en la vida física, y no harán más que reforzarse. El temor a los robos atrae a los ladrones. Pero si creéis que los hombres son malvados, a menudo no sois capaces de ver eso como una creencia, sino que lo consideráis como una condición de la realidad.

Toda vuestra experiencia actual fue extraída de la realidad probable. A lo largo de la vida, cualquier suceso debe pasar por vuestra esencia como criaturas vivas, con el innato reconocimiento del tiempo, que es una parte importante de vuestra estructura neurológica; normalmente se produce un retraso, un lapso en el tiempo, durante el cual vuestras creencias producen la actualización material. Cuando tratáis de cambiar vuestras convicciones con el fin de cambiar vuestra experiencia, tenéis que detener primero el impulso acumulado, por decirlo de alguna manera. Estáis cambiando los mensajes, mientras que el cuerpo está acostumbrado a reaccionar dócilmente a una serie establecida de creencias.

Existe un flujo regular y continuo por el cual la actividad consciente, mediante la estructura

201 "... and be brought about by corollary beliefs.".

neurológica, provoca los sucesos, y así se establece un patrón habitual de reacciones. Cuando alteráis estas creencias conscientes mediante vuestro esfuerzo, se requiere un periodo de tiempo hasta que esa estructura aprende a adaptarse a la nueva situación preferida. Si las creencias se cambian durante la noche, en proporción se precisa menos tiempo.

En cierto modo, cada creencia puede verse como una potente emisora, que atrae distintos campos de probabilidades y selecciona aquellas señales con las que está sintonizada, a la vez que rechaza las demás. Cuando sintonizáis una nueva emisora, durante cierto tiempo puede haber algunas interferencias o filtraciones de otra anterior.

Así pues, cualquier facultad que tengáis puede "captarse más claramente", amplificarse y materializarse en la práctica en vez de seguir siendo probable. Pero en este caso debéis concentraros en el atributo –y no, por ejemplo, en el hecho de que no la hayáis utilizado bien hasta el momento.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*21:44 a 22:01.*)

Entonces: Un pintor produce una serie de obras a lo largo de su vida. Cada cuadro no es más que una materialización concreta, una presentación dentro de una variedad infinita de cuadros probables. Pero el trabajo real de seleccionar la información se hace según las creencias de la mente consciente del artista acerca de quién es él, de cuán bueno es como pintor, qué clase de pintor es, a qué "escuela" de creencias artísticas se adhiere, sus ideas sobre la sociedad y su lugar en ella, y los valores estéticos y económicos, por nombrar unas pocas.

(*Larga pausa.*) Algo muy parecido ocurre en la actualización de cualquier suceso en el que os veáis implicados. Por tanto, creáis vuestra vida. Las imágenes internas son de gran importancia para el artista, quien trata de proyectarlas en el lienzo. Repito que cada uno de vosotros es su propio artista, y vuestras visualizaciones internas constituyen modelos de otras situaciones y sucesos. El artista recurre a lo que ha aprendido y mezcla sus colores con el fin de dar vida artística encarnada a su pintura. Las imágenes de vuestra mente atraen toda la energía emocional y el poder necesarios para darles cuerpo como sucesos físicos.

Podéis cambiar el cuadro de vuestra vida en cualquier momento; basta con que comprendáis que no es más que el retrato de vosotros mismos que habéis creado a partir de una cantidad ilimitada de retratos probables. El aspecto peculiar de vuestros retratos probables es característico vuestro, y de nadie más.

Las facultades, potencias y variantes que podríais querer actualizar, ya están latentes y a vuestra disposición. Suponed que no tenéis salud y la deseáis. Si comprendéis la naturaleza de las probabilidades, no necesitaréis fingir que ignoráis vuestra situación actual. En lugar de ello la reconoceréis como una realidad probable que habéis materializado físicamente. Con esta convicción, empezaréis el proceso necesario para llevar una probabilidad distinta a la experiencia física.

(*22:19.*) Para ello os concentraréis en lo que queréis, pero sin sentir ningún conflicto entre eso y lo que sois, porque una cosa no contradice a la otra; cada una se verá como un reflejo de una creencia en la vida diaria. Así como llevó algún tiempo dar forma a vuestra imagen actual con sus aspectos enfermos, también llevará tiempo cambiarla. Pero concentrarse en la situación actual enferma o poco sana, solo la prolongará.

Cada condición es tan real o irreal como la otra. ¿Qué yo? ¿Qué mundo? Vuestra elección está contenida, en líneas generales, en ciertos marcos que habéis escogido como parte de vuestra condición de criaturas. El pasado y el subconsciente, tal como los concebís, tienen poco que ver con vuestra experiencia presente aparte de vuestras creencias sobre ellos. Vuestro pasado contiene momentos de alegría, fuerza, creatividad y esplendor, así como también episodios de infelicidad, desesperación, confusión y crueldad. Vuestras convicciones actuales actúan como un imán y activan todas esas cuestiones pasadas, felices o tristes. Elegís de vuestra experiencia previa todos aquellos

sucesos que refuercen vuestras creencias conscientes, y desecháis los que no lo hagan, los cuales incluso pueden parecer inexistentes.

Tal como mencionamos en este libro (*en el capítulo 4, por ejemplo*), los recuerdos emergentes ponen en funcionamiento a su vez los mecanismos del cuerpo, reuniendo el pasado y el presente en una especie de cuadro armonioso. Esto significa que las piezas encajarán tanto si son alegres como si no.

Esta unión del pasado y del presente os predispone a sucesos futuros similares, ya que os habéis preparado para ello. Así pues, el cambio altera el pasado y el futuro de forma muy práctica. Debido a vuestra organización neurológica, para vosotros el presente es evidentemente el único punto a partir del cual pueden ser cambiados el pasado y el futuro, y la acción puede ser llevada a cabo.

No estoy hablando simbólicamente. En los términos más íntimos, vuestras reacciones presentes modifican vuestro pasado y vuestro futuro. Se producen alteraciones en el cuerpo. Los circuitos del sistema nervioso son transformados, y unas energías que escapan a vuestra comprensión buscan nuevas conexiones en unos niveles muy profundos, muy alejados de la consciencia.

Vuestras creencias actuales gobiernan la actualización de los sucesos. Cada persona va dando forma a la creatividad y a la experiencia momento a momento. Punto y descanso.

(*22:35 a 22:59.*)

Entonces: Debéis comprender que vuestro presente es el punto en el que la carne y la materia se encuentran con el espíritu. Por tanto, el presente es vuestro punto de poder en vuestra vida actual, tal como la entendéis. Si le atribuís más fuerza al pasado, os sentiréis inútiles y os privaréis de vuestra propia energía.

Como ejercicio, sentaos con los ojos abiertos, observad a vuestro alrededor, y pensad que este momento representa el punto extremo de vuestro poder, por cuyo intermedio podéis afectar tanto a los sucesos pasados como a los futuros.

El presente que veis ante vosotros, con su íntima experiencia física, es el resultado de la acción en otros presentes parecidos. Por tanto no os dejéis intimidar por el pasado o el futuro. No es en absoluto necesario que los aspectos desagradables de vuestra realidad actual sean proyectados a vuestro futuro, a menos que vosotros mismos empleéis el poder del presente para hacerlo.

Si aprendéis a adquirir ese sentimiento de poder ahora, podéis utilizarlo con eficacia para alterar vuestra situación vital de la forma que elijáis –e insisto, dentro de las limitaciones establecidas por vuestra condición de criaturas. Si habéis nacido sin un miembro del cuerpo, por ejemplo, vuestro poder en el presente no puede regenerarlo automáticamente en esta vida, a pesar de que en otros sistemas de realidad poseéis ese miembro. (*Ver el prefacio de Seth, así como la sesión 615 en el capítulo 2.*)

Las condiciones externas siempre pueden ser cambiadas si comprendéis los principios a los que me refiero. Pueden eliminarse las enfermedades, incluso las que parecen terminales, pero solo si las creencias que las sustentan se eliminan o se alteran lo suficiente como para que su efecto específico sobre el cuerpo desaparezca satisfactoriamente. Desde un punto de vista práctico, lo que llamáis presente es el punto en el que seleccionáis vuestra experiencia física de entre todos los sucesos que podrían ser materializados. Vuestras circunstancias físicas cambian automáticamente cuando lo hacen vuestras creencias. Cuando aumenta vuestro conocimiento, vuestra experiencia se vuelve más satisfactoria[202]. Esto no significa necesariamente que haya una uniformidad o que no se produzcan altibajos. Cada aspiración[203] presupone la admisión de una carencia[204], cada desafío presupone un obstáculo por superar. Los más aventureros suelen elegir desafíos mayores, por lo

202 “fulfilling”.
203 “aspiration”.
204 “lack”.

que, en su mente, el contraste entre lo que quieren alcanzar y su situación actual puede parecer insuperable.

En todo caso, el punto de poder es el presente, y desde ese momento elegís el yo y el mundo. La experiencia de un país es el resultado acumulado de las elecciones de todos sus individuos, de modo que, al elegir vuestras propias circunstancias, afectáis también a las demás personas de vuestro país y del mundo.

(*Pausa a las 23:15.*) En muchas culturas “indígenas” a una persona no se la considera en absoluto en función de su edad, y el número de sus años carece de importancia. De hecho, un hombre puede no saber su edad, tal como vosotros la comprendéis. Os haría bien a todos vosotros –jóvenes, maduros y ancianos– olvidar la cantidad de años que tenéis, porque muchas creencias de vuestra cultura os limitan según vuestra edad. A la juventud se le niega su sabiduría, y a la vejez se la despoja de su felicidad.

Fingir que no os importa vuestra edad, actuar como jóvenes porque teméis a la vejez, no es la solución. (*Ver la sesión 644 del capítulo 11.*) En vuestros términos, vuestro punto de realidad y de poder se encuentra en vuestra experiencia actual. Si comprendéis esto, a cualquier edad podéis recurrir a cualidades y conocimientos que “existieron” en vuestro pasado o que “existirán” en vuestro futuro. Vuestras edades son probables [simultáneas].

A pesar de que, básicamente, el tiempo no existe tal como lo “conocéis”, neurológicamente estáis forzados a percibir vuestra vida como una serie de momentos que se suceden constantemente. Como criaturas, nacéis jóvenes y os hacéis viejos. Pero los animales, como criaturas, no están tan limitados en su experiencia en ese sentido. No tienen creencias sobre la vejez que inhiban automáticamente sus facultades; aunque mueren físicamente como todas las criaturas deben hacerlo, hablando en esos términos, no se deterioran de la misma manera.

No comprendéis la comunicación que hay entre vosotros y los animales de compañía, por ejemplo, ya que a su propia manera reaccionan a vuestras creencias*. Ellos reflejan vuestras ideas, y se vuelven por tanto vulnerables de una manera que no experimentarían en su entorno natural. En términos más amplios, por supuesto, su relación con vosotros es natural, pero su innata comprensión de que el punto de poder de la criatura está en el presente se ve, en cierta medida, socavada por su propia receptividad y su traducción de vuestras creencias. A un gato joven se lo trata de manera diferente que a uno mayor, y el animal responde a ese condicionamiento. De la misma manera, vuestras propias conclusiones sobre la edad se materializan en vuestra experiencia. En consecuencia, si os convencéis de que sois diez años más jóvenes, o diez años mayores, esto se reflejará fielmente en vuestro entorno personal.

Si tenéis veinte años, podéis hacer uso de la sabiduría que imagináis que tendréis a los treinta.

Si tenéis sesenta años, podéis utilizar la fortaleza física que creéis que ya no tenéis, pero que antes teníais. Todo esto también se expresaría física y biológicamente en el cuerpo.

¿Qué yo? ¿Qué mundo? Si estáis solos es porque creéis en vuestra soledad en este punto del presente que reconocéis como tiempo. De lo que parece ser el pasado atraéis solo aquellos recuerdos que refuerzan vuestro estado, y los proyectáis hacia el futuro. Físicamente, estáis abrumando al cuerpo, que responde a dicho estado de soledad con reacciones químicas y hormonales. También os priváis de vuestro punto de acción en el presente.

Las vitaminas, una mejor alimentación o la atención médica pueden rejuvenecer temporalmente el cuerpo; pero, a menos que cambiéis vuestras creencias, se verá rápidamente abrumado de nuevo por vuestros sentimientos de depresión. En este caso debéis daros cuenta de que sois vosotros quienes creáis vuestra soledad, y decidir cambiarla mediante el pensamiento y la

* Ver la sesión 639 del capítulo 10 donde se habla de la vida y la muerte de nuestro gato, Rooney. Seth también mencionó el tema de las probabilidades en relación con Rooney.

acción. La acción es pensamiento en movimiento físico, que se percibe exteriormente.

Entonces: Este es el final del dictado, y concédenos un momento. Tengo unas pocas palabras para ti...

(*23:37. Seth bastante repentinamente dio una página de datos para mí. Trataba sobre ciertas actitudes limitantes que yo tenía sobre la pintura y la edad; fue muy revelador, y estaba algo sorprendido de comprobar que las ideas habían estado ahí delante de mí todo el tiempo. La sesión acabó a las 23:45.*

(“No recuerdo nada desde el último descanso”, dijo Jane. Su transmisión y su actitud habían ido siendo cada vez más enérgicas y contundentes según seguía la sesión. Ambos nos sentíamos ahora relajados aunque activos. Le propuse ir a tomar una cerveza fuera, aunque pensé que era demasiado tarde. En un instante Jane volvió al trance e hizo este comentario divertido de Seth.)

Os dije que salierais a vuestros bares (*la semana pasada*), pero nadie me escuchó.

(*“Yo sí lo oí”, dijo Jane, riendo.*

(Jane está encantada con la expresión “punto de poder”. La encuentra muy evocadora. Tras la sesión, comentó varias veces que habría deseado que Seth la usara en el título de este capítulo. Incluso habló de añadirla al mismo, aunque sin realmente pretender hacer eso...)

Sesión 657, 18 de abril, 1973
21:05 Miércoles

(*En las noches recientemente pasadas, Jane ha sido consciente de estar recibiendo de parte de Seth material del libro, y de dictármelo a mí. “Me levanté confundida”, dijo. “Normalmente se trata de cosas avanzadas a las que aún no hemos llegado, y digo... “ey, qué está pasando? Algunas veces es solo información para mí –pero de todos modos, sé que el dictado está transcurriendo y que has estado tomando notas. Entonces me doy cuenta de que eso no puede ser, porque aún estamos en la cama...”. Ella ya ha tenido experiencias así antes. Ver por ejemplo las notas que siguen a la sesión 619 del capítulo 4.*)

Buenas noches.

(*“Buenas noches, Seth”.*)

Dictado: Me gustaría que la frase que os voy a dictar se colocara centrada en la página, con letra más grande para que resalte, y subrayada.

EL PRESENTE ES EL PUNTO DE PODER

Esta oración es una de las más importantes de este libro, desde el punto de vista práctico, y funciona dentro del marco temporal tal como lo entendéis. Como mencioné anteriormente (*en la sesión 65 del capítulo 14*), hacéis realidad los sucesos, los actualizáis, a partir de la intersección actual entre el espíritu y la carne, seleccionándolos de entre las probabilidades según vuestras creencias.

Todas vuestras facultades físicas, mentales y espirituales están enfocadas conjuntamente, por tanto, en la brillante concentración de experiencia “presente”. No estáis a merced del pasado, ni de convicciones previas, a menos que creáis que lo estáis. Si comprendéis plenamente vuestro poder en el presente, os daréis cuenta de que la acción en ese punto altera también el pasado, sus creencias pasadas y vuestras reacciones.

En otras palabras, vuestras creencias actuales, por así decirlo, son instrucciones que se dan a toda la personalidad por entero, que organizan y reorganizan simultáneamente la experiencia pasada según vuestros conceptos actuales sobre la realidad.

El futuro –el futuro probable– está siendo alterado de la misma manera, por supuesto. Mirar hacia atrás hasta el origen de los problemas actuales puede habituaros a buscar solo los episodios negativos del pasado, e impedir que lo experimentéis como una fuente de placer, logro o éxito (*con mucho énfasis*).

Si estructuráis vuestra vida anterior mediante las insatisfacciones del presente, no hacéis sino reforzar vuestros problemas.

Es como si estuvierais leyendo un libro de historia dedicado solo a los fracasos, crueldades y errores de la raza, y pasara por alto todos los éxitos. Estas prácticas pueden llevaros a emplear vuestra “historia” de modo que dé un retrato muy distorsionado de quiénes y qué sois –un retrato que luego representa rá vuestras circunstancias actuales.

(*Pausa a las 21:21.*) Los más propensos a estas prácticas –de examinar constantemente el pasado para revelar lo que hay de malo en el presente– suelen pasar por alto lo más importante. En cambio, refuerzan constantemente la experiencia negativa de la que están tratando de escapar. Sus problemas fueron causados en un inicio precisamente como resultado de ese mismo tipo de pensamiento. Una gran cantidad de condiciones insatisfactorias se generan debido a que las personas se vuelven temerosas en diversas etapas de sus vidas, dudan de sí mismas, y comienzan a concentrarse en los aspectos “negativos”.

La situación puede ser muy diferente de ciertos modos. Partes importantes de la vida pueden no verse afectadas por ciertas actitudes, y otras partes sí. Una persona puede estar muy bien físicamente y gozar de excelente salud, y, debido a ciertas experiencias, empezar a dudar de su capacidad para relacionarse con los demás. Así que, con esa creencia en mente –que es incapaz de relacionarse–, observará su pasado, y hallará en su conducta pasada todo tipo de razones que apoyen esa idea.

Si recorriera sus recuerdos intentando descubrir una clase distinta de pruebas, en ese mismo pasado descubriría ejemplos de buenas relaciones con los demás. Vuestras creencias actuales estructuran y determinan los recuerdos que desfilarán ahora ante vosotros –y lo que recordáis parecerá por tanto que justifica las creencias.

Cuando intentéis alterar vuestras creencias, observad el pasado con las nuevas ideas en mente. Si estáis enfermos, recordad cuando no lo estabais. Buscad en vuestra vida pruebas de vuestra salud. ¡Vuestra vida misma es una prueba muy sólida de que la salud está en vosotros!

En casi todos los casos de limitaciones en el presente, existe un tema principal en ese campo en particular: La persona se ha entrenado a sí misma a reforzar los aspectos “negativos”, por las razones que sean.

(*Pausa a las 21:40. La transmisión de Jane de todo este material fue todo lo contundente que puede ser sin incrementar mucho el volumen de su voz como Seth.*)

He repetido una y otra vez que las creencias determinan la realidad, y que ningún síntoma desaparecerá a menos que la “razón” lo determine –pero estas razones van mucho más allá de vuestras concepciones actuales de causa y efecto. Implican profundos juicios personales de valor filosófico. Por debajo de las causas aparentes de las limitaciones en la vida personal, hay otras creencias de gran alcance, y cada persona utiliza aquellos elementos de su experiencia privada para respaldar a estas últimas[205]. Esto se aplica a cualquier clase de carencia o impedimento lo suficientemente grave como para constituir un problema.

Os han enseñado que estáis a merced de sucesos anteriores, de modo que pensáis que para buscar el origen de las dificultades personales debéis examinar el pasado –para descubrir en qué os equivocasteis, o qué errores cometisteis, o qué interpretaciones inadecuadas hicisteis(!). Pero insisto, sea lo que sea lo que os hayan enseñado, el punto de poder está en el presente; y repito que son vuestras creencias actuales las que estructurarán vuestros recuerdos.

Estos recuerdos pueden emplearse para llegar a cualquier conclusión, tal como ocurre con las estadísticas. A lo largo de este proceso quizás aceptéis uno o dos recuerdos, y los juzguéis

205 Por ejemplo una creencia fundamental (pero en último término falsa), de las que dice Seth que son “de gran alcance”, es la que dice que los humanos somos seres intrínsecamente *separados*. Así pues, aquí Seth estaría hablando de que podemos usar nuestras limitaciones y enfermedades para respaldar por ejemplo esa creencia “global” falsa más “profunda”.

causantes de vuestra conducta actual. De ser así, ya estáis preparados para cambiar vuestras creencias actuales y modo de acción, y simplemente emplear esos hechos o hábitos del pasado como estímulo o motivación. (*Ver la sesión 616 del capítulo 2.*)

La pregunta "¿qué hay de malo en mí?" solo lleva a generar más limitaciones y a reforzar las que ya tenéis, pues exageráis esas actividades en el presente y las proyectáis al futuro.

¿Qué yo? ¿Qué mundo? Estas preguntas han de responderse en el "ahora", tal como lo entendéis, comprendiendo que vuestro poder de acción está en el presente y no en el pasado. El único punto eficaz para cambiar cualquier aspecto de vuestro mundo se halla en esa milagrosa conexión instantánea entre el espíritu y el yo a través del impacto neurológico.

¿Quieres un descanso?

(*"No". Pausa a las 21:56. Entonces, con intensidad.*) Así pues, amigo mío, para deshaceros de limitaciones molestas, reestructurad[206] vuestro pasado desde el presente. Sean cuales sean vuestras circunstancias personales, utilizad el pasado como una fuente abundante, buscad en él vuestros logros, y reestructuradlo. Cuando buscáis lo que estuvo mal no veis lo que estuvo bien, de modo que el pasado solo acaba reflejando las dificultades a las que ahora os enfrentáis.

Los demás sucesos se os vuelven literalmente invisibles. Como, básicamente, el pasado y el futuro existen a la vez, al mismo tiempo estáis dando forma peligrosamente al futuro siguiendo esas mismas líneas.

Cuando una persona va de psicólogo en psicólogo, de un auto-análisis[207] a otro, siempre con la pregunta "¿qué está mal?", la propia pregunta es una estructura a través de la cual se mira la experiencia, y constituye de por sí una de las principales razones de todas las limitaciones físicas, psíquicas o espirituales. (*Ver la sesión 642 en el capítulo 5.*)

En uno u otro momento el individuo dejó de centrarse en lo que iba bien en ciertas áreas personales, y empezó a centrarse en las "carencias" específicas, y a magnificarlas. Con su mejor intención, busca diversas soluciones, pero todas se basan en la premisa de que algo anda mal.

Si se persiste en tal práctica, la concentración en lo negativo puede ir filtrándose gradualmente hacia otras áreas de experiencia en las que no había problemas.

Haced vuestro descanso –y clasifica esta sesión como "buena".

(*"Sí".*

(22:05. El trance de Jane había sido profundo. Le dije que tenía poco que añadir a mi confianza en que el material era realmente excelente. Lo retomamos al mismo ritmo rápido a las 22:16.)

Por tanto, no estáis a merced de las creencias pasadas. Por otro lado, cuanto más pronto empecéis a actuar de acuerdo a otras nuevas, mejor. De lo contrario no confiáis en ellas en el presente. Si sois pobres y queréis tener más dinero, y os esforzáis por creer en la abundancia –mientras seguís afrontando el hecho de vuestra pobreza real–, debéis hacer algún movimiento simbólico en vuestra realidad que demuestre que estáis dispuestos a aceptar un cambio.

Tal vez parezca absurdo, pero quizá deberíais donar algo de dinero o hacer algo parecido, como si tuvierais más dinero del que tenéis físicamente. Debéis responder a vuestras nuevas creencias, de modo que el nuevo mensaje se transmita neurológicamente.

Os comportáis normalmente de una manera determinada como resultado de vuestras creencias. Ahora bien, si cambiáis voluntariamente algunos de esos hábitos, también estáis transmitiendo el nuevo mensaje. La iniciativa debe proceder de vosotros, y en el presente. Literalmente, esto significa cambiar vuestro punto de vista, esa perspectiva particular con la que observáis vuestro pasado y vuestro presente e imagináis vuestro futuro.

Debéis buscar dentro de vosotros mismos las pruebas de aquello que queréis en cuanto a

206 "repattern".
207 "from self-therapy to self-therapy...".

experiencias positivas. Examinad vuestro pasado con esta idea en mente. Imaginad vuestro futuro desde el punto de poder del presente. De este modo, al menos no estáis utilizando el pasado para reforzar vuestras limitaciones, ni estáis proyectándolas hacia el futuro. Es muy natural contrastar lo que queréis con lo que tenéis y es muy fácil desalentarse al hacerlo, pero buscar los errores del pasado no os va a ayudar. En cambio, cinco minutos bien utilizados pueden ser de mucha ayuda. Durante este tiempo, concentraos en el hecho de que el punto de poder es ahora. Meditad sobre la certeza de que vuestras facultades emocionales, espirituales y psíquicas están enfocadas a través de la carne, y durante cinco minutos dirigid toda vuestra atención hacia lo que queréis.

Utilizad la visualización o el pensamiento verbal –según os resulte más fácil; pero durante ese periodo no os concentréis en ninguna carencia, solo en vuestro deseo.

(*22:30.*) Utilizad toda vuestra energía y atención, y luego olvidadlo. No os preocupéis por comprobar si está funcionando bien. Simplemente aseguraos de que durante ese periodo vuestras intenciones sean claras. Después, de una u otra forma, según vuestra propia situación individual, haced un gesto físico o un acto acorde a vuestra creencia o deseo. Al menos una vez al día haced algo físicamente que muestre que tenéis fe en lo que estáis haciendo. Este acto puede ser muy sencillo. Si estáis solos y no os sentís queridos, simplemente puede consistir en que le sonriáis a alguien. Si sois pobres, quizá bastará con algo tan simple como comprar algo que queréis y que cueste un poquito más de lo habitual, confiando en que esa pequeña diferencia de precio se os devolverá u os llegará a vuestra experiencia; pero actuad como si tuvierais más dinero del que tenéis.

Por lo que se refiere a la salud, ese acto implica comportaros una vez al día como si no estuvierais enfermos. La creencia en el presente, reforzada durante cinco minutos y ayudada por una acción física, os brindará a veces unos resultados verdaderamente asombrosos.

No obstante, estos efectos solo tendrán lugar si dejáis de mirar en el pasado “lo que está mal”, y no reforzáis más vuestra experiencia negativa. Estos mismos principios pueden utilizarse en cualquier campo de la vida, y en cada uno de ellos elegís de entre una variedad de sucesos probables.

Quienes creáis en la reencarnación podéis cometer el error de culpar a las vidas “pasadas”, y organizarlas por medio de vuestras creencias actuales. Ya es bastante malo que creáis estar a merced de un pasado, pero consideraros indefensos ante innumerables errores anteriores de otras vidas os coloca en una situación terrible, pues la voluntad consciente pierde su poder para actuar. Estas vidas existen simultáneamente. Son otras expresiones de vosotros mismos, que interactúan, pero cada yo consciente posee el punto de poder en su propio presente.

(*22:45.*) Es por eso que la “información de las vidas pasadas” suele usarse tan a menudo para reforzar las situaciones sociales y personales actuales –porque, como ocurre con el pasado de esta vida, estos recuerdos se elaboran mediante las creencias actuales.

Si esa información os la proporciona otra persona, un psíquico por ejemplo, esa persona tenderá a captar las “vidas” que tengan sentido para vosotros ahora, e –inconscientemente, desde luego– las estructurará de acuerdo con vuestras creencias, aunque esto no parezca evidente. (*Con énfasis.*) Si una persona cree básicamente que no vale nada, recordará las vidas que justifiquen esa idea, o le hablarán de ellas. Si cree que ahora debe pagar por sus pecados, esa creencia atraerá recuerdos de vidas que la apoyen; será un recuerdo sumamente organizado, pues dejará a un lado todo lo que no parezca pertinente.

Si una persona cree que la gente se está aprovechando de ella, que está atrapada en una existencia trivial, y que es poco valorada, es probable que reciba información que le indique que en otras vidas gozó de muchos honores –y refuerce así su creencia de que ahora la gente no la tiene en consideración, o incluso algo peor.

Estas afirmaciones mías son de carácter general, ya que cada individuo tiene su propia

manera de reforzar las creencias. Si creéis que estáis enfermos, lo más probable es que la información de las vidas pasadas os muestre que cometisteis crímenes por los cuales ahora pagáis. Sea cual sea el tema que elijáis, siempre encontraréis algo que refuerce vuestra creencia.

Pero la verdad, en la medida en que puede ser expresada, es la siguiente: FORMÁIS VUESTRA REALIDAD AHORA, mediante la intersección del alma con la carne, y en vuestros términos el presente es vuestro punto de poder.

¿Quieres un descanso?

(*"Sí".*

(22:55. El trance de Jane había sido excelente, su transmisión regular y a menudo muy enfática. "Ey, he captado toda la historia justo desde ahí", dijo ella de forma entusiasta. "Me gusta cuando el material llega así. Sé también qué va a tratar después de eso –los yoes de reencarnación y esta historia sobre el poder. Entonces, por aquí", y apuntó a su derecha, indicando que había más de un canal disponible de Seth ahora, "hay información sobre cómo esto puede ser aplicado a nosotros, si la pedimos.

("Mmm", añadió, "ahora recuerdo que Seth dio un material como este en la clase de percepción extrasensorial de la pasada noche...". Me había olvidado de eso también; Jane había hablado de ello mientras le ayudaba a arreglar el salón sobre las 1:15 de la madrugada. Pero no tendremos una transcripción de las cintas de clase hasta la noche del próximo martes.

(Seth regresó a las 23:07.)

Entonces: Cada uno de vuestros yoes de reencarnación nació como criatura en la carne, como vosotros. Cada uno posee su propio "punto de poder", o momentos sucesivos en los que también materializa la existencia diaria de una manera lineal, a partir de todas las probabilidades que tiene a su disposición.

Aunque este tema se explicará en otro libro, digamos que hay una especie de coincidencia entre todos estos puntos de poder presentes que existen para vosotros y vuestros seres "reencarnados". Incluso hay relaciones biológicas con respecto a la "memoria" celular. (*Ver la sesión 653 del capítulo 13.*) Así que mediante vuestras creencias actuales podéis atraer hacia vuestro propio espacio y tiempo ciertas experiencias compartidas por estos otros seres. En este punto de poder multidimensional tiene lugar una interacción constante, de modo que en vuestros términos un yo reencarnado atrae de todos los demás aquellas facultades que quiera, según sus propias creencias específicas intrínsecas.

(*Pausa.*) Estos yoes son diferentes homólogos vuestros, en la condición de criaturas, experimentando la realidad corporal; pero, al mismo tiempo, vuestro organismo rechaza la naturaleza simultánea de las experiencias. Esto no significa que no la percibáis en otros niveles, sino que, hablando en general, la realidad debe parece r que tiene lugar en una serie.

En términos verdaderamente muy personales y raciales, el pasado aún está ocurriendo. Lo creáis desde el presente según vuestras creencias. Si os quitan el apéndice, este no reaparecerá físicamente. Hay ciertos marcos aceptados, incorporados en vuestra condición de criaturas. Sin embargo hay una libertad muy grande, incluso a nivel celular.

Fin del dictado.

(23:21. Ahora Seth dio una página más o menos de material sobre cómo Jane y yo podíamos emplear la información de esta sesión –en el último descanso, Jane había dicho que estaba abierto un canal para material personal. Planeamos hablar sobre esta sesión en nuestro encuentro de los viernes por la noche. Acabamos a las 23:38.

(Una nota: mi impresión es que hay una estrecha relación entre los puntos de poder reencarnatorios, la memoria celular y los puntos coordenados a los que se refiere en el capítulo 5 de Habla Seth*: "Estos puntos coordenados actúan como canales a través de los cuales fluye la energía, y son como urdimbres o caminos invisibles que van de una realidad a otra. También*

actúan como transformadores y suministran mucha de la energía generadora que hace que la creación sea continua, en vuestros términos [...]. Estos puntos afectan a lo que vosotros llamáis tiempo, así como al espacio...". Ver también la sesión 593 en el apéndice de Habla Seth.)

Sesión 658, 23 de abril, 1973
21:43 Lunes

(*Ayer Jane comenzó a escribir un poema bastante largo, en sumari, que llama* The Song of the Silver Brothers. *Lo comenzó en un estado "normal" de consciencia y lo acabó en uno alterado –"sumergida en un elevado estado de concentración interior", dijo. Según progresaba el trabajo se encontró escribiendo en realidad dos poemas en uno, pues tras cada verso de sumari daba su contrapartida en inglés. Normalmente no intenta traducir una obra hecha en sumari hasta algún tiempo después –días, semanas e incluso meses pueden pasar antes de que lo haga.*

(Cuando Jane volvió esta tarde al poema, sus sensaciones agudizadas regresaron de una forma considerablemente intensa. [Comenzaron a acercarse las descritas en la sesión 639 en el capítulo 10, y la sesión 653 en el 13, por nombrar solo dos ejemplos mencionados en este libro.] Finalmente me llamó a las 15:30, mientras estaba pintando en mi estudio, y me leyó Silver Brothers. *Todavía no ha acabado. "Pero ahora no sé qué hacer", dijo varias veces, con la mirada muy desconcertada. "Lo estoy captando mentalmente tan rápido en sumari, que no me da tiempo a escribirlo –y mucho menos en inglés– antes de que llegue el siguiente concepto...*

("Al mismo tiempo, estoy viviendo estas ideas. No son solo palabras... guau...". Su cabeza asentía. Estaba cada vez más relajada. "Algunas veces, lo que consigo hacer –incluso cuando es buena poesía– no puede acercarse a lo que siento –es demasiado débil. Incluso estoy haciendo nuevas palabras a partir de las viejas, como por ejemplo 'fosilar' a partir de 'fósil'[208]... Iba a hacer más cosas, pero estoy demasiado eufórica y cansada como para continuar...". Al final ella solo quería dormir.

(La noche pasada, por cierto, Jane estuvo ocupada trabajando de nuevo en el libro de Seth en sus sueños, dictando material que en realidad aún no tenemos.

(Una nota: Hoy recibió una copia de su novela, La educación de la Superalma 7, *de parte de su editor, Prentice-Hall. Acaba de salir de la imprenta, aunque la fecha "oficial" de publicación queda aún lejos –el 10 de septiembre. Ver la introducción de Jane.)*

Ahora: Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth".)*

Dictado: Una buena demostración de hipnosis mostrará claramente que el punto de poder está en el presente, y que las creencias determinan[209] vuestra experiencia.

No hay ninguna magia involucrada en la hipnosis, y todos la utilizáis constantemente. (*Ver la sesión 620 del capítulo 4.*) Solo parece tan esotérica cuando se emplean procedimientos particulares, y cuando se aparta de la vida normal. La hipnosis estructurada simplemente permite al sujeto utilizar todos sus poderes de concentración, activando así mecanismos inconscientes.

Las distorsiones causadas por los procedimientos empleados, y la errónea comprensión de quienes la practican, hacen que el fenómeno parezca distinto. El sujeto está de acuerdo en aceptar las creencias del hipnotizador. Como la telepatía existe (*como se describió en el capítulo 3*), el sujeto reacciona no solo a las órdenes verbales sino también a las creencias no explicitadas del hipnotizador, lo cual evidentemente "demuestra" la teoría del hipnotizador sobre la cual basa su profesión.

La hipnosis muestra claramente de forma concentrada la manera en que vuestras creencias afectan a vuestro comportamiento en la vida normal. Los diversos métodos se limitan a haceros

208 Aunque en inglés tengan un equivalente a "fosilizar", este "invento" sería quizá simplemente como si nosotros dijéramos "fosilando" o "fosilar".

209 "dictate".

centrar toda vuestra concentración en una zona específica, acallando cualquier distracción.

(*Larga pausa a las 21:54.*) Pues bien, vuestras creencias actúan como un hipnotizador. Mientras sigáis dando determinadas instrucciones, así responderá vuestra experiencia “automática”. La única sugerencia que puede interrumpir este ciclo es: “Creo mi realidad, y el presente es mi punto de poder”. Si no os gustan los efectos de cierta creencia debéis alterarla, porque no hay ningún tipo de manipulación de las condiciones externas que pueda liberaros. Si comprendéis verdaderamente vuestro poder de acción y decisión en el presente, los sucesos pasados no os hipnotizarán.

Pensad en el presente como si fuera un estanque, una reserva de experiencias que proceden de muchas fuentes distintas, alimentada por afluentes del pasado y del futuro. Hay un número infinito de estos afluentes (probabilidades), y mediante vuestras creencias elegís entre ellos y reguláis su flujo. Por ejemplo, si os concentráis constantemente en la creencia de que vuestras primeras experiencias en la vida fueron perjudiciales y negativas, solo afluirán estas experiencias desde el pasado hacia vuestra vida actual. No hace ningún bien decir: “Pero mi vida fue traumática”; pues así reforzáis la creencia. De una forma u otra debéis modificar esa convicción, o preferiblemente cambiarla por completo –solo así podréis libraros de sus efectos. Esto no significa que os “mintáis”; pero, si os parece que vuestro pasado no contiene ningún momento de dicha, ni logros ni placeres, es que os estáis mintiendo ahora. Os habéis concentrado en lo negativo hasta tal punto que todo lo demás os resulta invisible. (*Ver la sesión 644 en el capítulo 11.*) Desde el presente os habéis hipnotizado y veis el pasado no como fue en vuestra experiencia, sino como parece ser ahora, a la luz de vuestras creencias actuales.

Habéis reconstruido el pasado. Así que, cuando os sugiero que reestructuréis el pasado, no os sugiero nada que no hayáis hecho ya. La hipnosis, repito, es solo un estado de atención concentrada en el que os centráis en vuestras creencias. Los espectáculos populares de hipnosis inducen al público a creer que la persona debe caer dormida o relajarse por completo, pero esto no es así. El único requisito es una intensa concentración en cierta información específica percibida, con exclusión de todo lo demás. De esa forma las órdenes dadas son claras y directas. No se recibe información contradictoria, ni mensajes entremezclados.

(*22:12.*) La exclusión de toda información superflua y la reducción del foco de atención son los dos ingredientes más importantes. La relajación solo actúa como una ayuda, ya que los mensajes del cuerpo también se aquietan, y la mente no se preocupa por ellos.

Muchas creencias se aceptan en un principio como resultado de una situación como esa, en la que, si bien no hay una persuasión regular, se dan las circunstancias adecuadas. Un momento de pánico provoca inmediatamente una concentración acelerada. Todas las fuentes de energía se movilizan a la vez, y normalmente apenas hay relajación.

(*Pausa.*) Asimismo, estas creencias pueden aceptarse cuando parece que la mente consciente está dormida o embotada, como en los momentos de conmoción o durante una operación. El foco de atención se estrecha y se intensifica. Uno de los problemas es que se hacen distinciones demasiado específicas entre las mentes consciente e inconsciente. Estas se solapan. La hipnosis, si se usa adecuadamente sin toda la ceremonia con que normalmente se la acompaña, es un método excelente para introducir nuevas creencias y deshacerse de las viejas. Esto es solo cierto, no obstante, si os dais cuenta del poder de vuestra mente consciente en ese momento, y comprendéis la capacidad de vuestra consciencia para movilizar reacciones inconscientes.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:20 a 22:29.*)

Es de suma importancia que comprendáis varias cuestiones antes de probar el método que sugiero.

En primer lugar, el inconsciente no es una esponja que acepta indiscriminadamente cualquier

información sin tener en cuenta las consideraciones de vuestro yo consciente. En un primer momento, la mente consciente filtra todas las creencias o sugestiones, y solo permite que penetren en otras áreas del yo aquellas que vosotros aceptáis.

Así pues, no hay creencias negativas que se introduzcan a la fuerza, en contra de vuestra voluntad. No hay nada que os puedan imponer si no lo aceptáis conscientemente. En la hipnosis ortodoxa, el hipnotizador y el sujeto participan en un juego. Si el hipnotizador ordena al sujeto que olvide lo ocurrido, este fingirá hacerlo. En este contexto, ambos creen en el olvido que resulta de ello, y lo que está siendo manifestado es la fuerza de la creencia. En cambio, esto se toma como prueba de que la mente consciente está indefensa en estas condiciones, cuando no es así.

Sin necesidad de ninguna persuasión, vosotros os habéis “hipnotizado” en todas las creencias que albergáis. Esto simplemente significa que las habéis aceptado conscientemente, os habéis centrado en ellas, habéis excluido los datos en contra, habéis restringido vuestros intereses a esos puntos específicos, y de acuerdo a ello habéis activado los mecanismos inconscientes que luego materializan esas convicciones a través de la experiencia física.

(*Pausa.*) La hipnosis ortodoxa solo produce una versión acelerada de lo que ocurre constantemente. Es un ejemplo perfecto de los resultados instantáneos que, idealmente –aunque no se vea mucho en la práctica– pueden producirse cuando las creencias presentes anulan las pasadas.

(*Pausa a las 22:42.*) Hablaremos sobre los métodos prácticos que os permitan alterar las creencias y cambiar vuestra experiencia. Más adelante mostraremos cómo vuestras creencias individuales os atraen la dicha o la desgracia. También abordaremos las formas en que las creencias colectivas os reúnen para celebrar grandes épocas de dicha, o bien como víctimas o supervivientes de desastres que parecen tener una existencia separada de vosotros.

Pero primero vamos a hablar de la naturaleza de la hipnosis, la hipnosis natural, y la manera en que la utilizáis ahora. Después veremos cómo podéis utilizarla fácil y deliberadamente en vuestro punto actual de poder.

Fin del capítulo. Ya dije que iba a ser breve.

(*“Sí”.*)

Capítulo 16: La hipnosis natural: Un trance es un trance[210]

Y concédenos un momento.

(*Pausa a las 22:46.*) Capítulo...

(*"Dieciseis", dije, mientras Seth-Jane dudaba.*

(Sonriendo, y progresivamente más alto y más profundo.) … dieciseis, y se titula: "La hipnosis natural: Un trance es un trance".

¿Cuál es la realidad que hay detrás de la realidad? ¿Es la vida física una alucinación? ¿Existe alguna realidad concreta y definible, de la cual la vuestra propia sea una mera sombra?

Si pensáis que la realidad es solo la imagen que os muestran los sentidos, entonces podemos decir que vuestra realidad es el resultado de una alucinación. Físicamente, desde luego, vuestra existencia se percibe a través de los sentidos. En este contexto, la vida corporal es un encantamiento, con su foco de atención muy centrado por la creencia de los sentidos en la realidad de sus sensaciones. Pero esa experiencia es la imagen que la realidad asume para vosotros ahora, de modo que la vida terrenal es una versión de la realidad –no la realidad en su totalidad, sino una parte de ella. Es en sí una vía para que percibáis lo que es la realidad. Con el fin de explorar esa experiencia, dirigís la atención hacia ella y utilizáis todas vuestras otras facultades (no físicas) como corolarios, complementos[211] y añadiduras. Hipnotizáis vuestros mismísimos nervios y las células del cuerpo, ya que estos reaccionan tal como esperáis que lo hagan, y las creencias de vuestra mente consciente son obedecidas por todas las partes del ser, hasta el más diminuto átomo y molécula. Desde los sucesos más importantes de vuestra vida, pasando por vuestras relaciones con los demás, y hasta el habitual funcionamiento del más diminuto suceso físico dentro de vuestro cuerpo... todo ello obedece[212] a vuestras creencias conscientes.

(*23:04.*) Insisto en que si estáis enfermos, tal vez digáis: "No quería estar enfermo"; o si sois pobres: "No quería ser pobre"; o si no os sentís queridos: "No quería estar solo". Pero fuisteis vosotros quienes, por vuestras propias razones, comenzasteis a creer en la enfermedad más que en la salud, en la pobreza más que en la abundancia, en la soledad más que en el afecto.

Quizás hayáis aceptado algunas de estas ideas de vuestros padres. Puede que os hayáis visto inmersos en sus efectos, o que hayáis intercambiado creencias en un área especial de vuestra vida; pero todas estas creencias pueden cambiarse si utilizáis el poder de la acción en el presente. No digo que cada uno de vosotros debería estar sano y ser rico y sabio. Solo me dirijo a aquellas personas que sufren efectos en sus vidas con los que están descontentas. Repito que las sugerencias que os dais constantemente funcionan como creencias que se reflejan en vuestra experiencia.

Algunos de vosotros simplemente sois mentalmente perezosos. No examináis conscientemente la información que recibís. Muchos de los que suelen practicar el "rechazo" de las sugestiones negativas procedentes de los demás, sustituyéndolas por afirmaciones positivas, en realidad lo hacen porque están plenamente convencidos de que el poder de las creencias negativas es más intenso que el de las beneficiosas.

Cada uno de vosotros hallará patrones de pensamiento habituales en su vida que se verán respaldados por la acción que resulta de esos pensamientos –por una conducta condicionada, por así decirlo– en virtud de la cual reforzáis continuamente los aspectos negativos, os concentráis en ellos excluyendo los datos que los contradicen, y por tanto los atraéis a la experiencia mediante esta

210 "A trance is a trance is a trance".
211 "adjuncts".
212 "follows".

hipnosis natural.

Haced vuestro descanso.

(*23:14 a 23:29.*)

Muchas personas atribuyen un gran poder a un hipnotizador, y no advierten que, cuando captan la atención íntegra de otra persona, están actuando en muchos sentidos como hipnotizadores.

Siempre que enfocáis vuestra propia atención indivisa, actuáis a la vez como hipnotizador y como el sujeto hipnotizado. Os dais sugestiones post-hipnóticas todo el tiempo, especialmente cuando proyectáis condiciones actuales hacia el futuro. Quiero que os quede claro el hecho de que todo esto es una función natural de la mente, y quiero así disipar cualquier idea que tengáis sobre los aspectos “mágicos” de la hipnosis.

Así pues, durante cinco o diez minutos al día como máximo, utilizad la hipnosis natural como método para aceptar las nuevas creencias deseadas. Durante ese periodo concentrad la atención tan vivamente como podáis en una afirmación sencilla. Repetidla una y otra vez mientras os concentráis en ella durante ese tiempo. Tratad de sentir la afirmación plenamente, es decir, no os permitáis distracciones, pero si vuestra mente insiste en evadirse, haced que sus imágenes se correspondan con vuestra afirmación.

La repetición verbal o mental es importante porque activa los patrones biológicos y los refleja. No os pongáis en tensión. Este ejercicio no debería hacerse junto con el ejercicio del punto de poder explicado anteriormente (*ver la sesión 657 del capítulo 15*), sino que deberían realizarse en momentos distintos del día.

(*23:40.*) No obstante, durante este ejercicio recordad que estáis utilizando el presente como un momento de poder para introducir nuevas creencias, y que estas se materializarán. Cuando acabéis el ejercicio no penséis más en él. Apartadlo de la mente. Habréis utilizado la hipnosis natural de un modo concentrado.

Tal vez tengáis que hacer algunas pruebas para encontrar las palabras adecuadas del mensaje, pero por lo menos se necesitan tres días antes de poder apreciar si ha tenido algún resultado. El cambio puede consistir simplemente en cambiar el orden de las palabras. Cuando os sintáis a gusto con la afirmación, la vais repitiendo. Vuestra atención tiene que ser completamente relajada, pues se necesita tiempo. Tal vez experimentéis unos resultados espectaculares de inmediato, pero aun así continuad con el ejercicio.

Los canales internos deben ser reestructurados. Y vuestras sensaciones al respecto os servirán de guía. No hay ninguna necesidad de practicarlo más de diez minutos. De hecho, a muchas personas les resultará difícil hacerlo. Pasar más tiempo de lo necesario solo sirve para reforzar la idea de que hay problemas involucrados.

Este es el fin de la sesión.

Mis más cariñosos saludos para ambos.

(*“Gracias. Igualmente, buenas noches”. Acabamos a las 23:50.*)

Sesión 659, 25 de abril, 1973
21:18 Miércoles

Buenas noches.

(*“Buenas noches, Seth”.*)

Dictado: La hipnosis natural es la conformidad del inconsciente a las creencias conscientes. En los periodos de intensa concentración, apartando toda distracción, se logra que sean implantadas las ideas deseadas (por ejemplo mediante la hipnosis ortodoxa). Pero el mismo proceso tiene lugar en la vida normal; las zonas de concentración principal regulan vuestra experiencia tanto biológica como mentalmente, y generan condiciones similares.

Pongamos el sencillo ejemplo de una creencia positiva inculcada durante la infancia. A una persona se le dice que es atractiva, bien formada, y que tiene una personalidad agradable. La idea

echa raíces. La persona actúa de acuerdo con esta creencia, aunque también surgen una serie de creencias secundarias en torno a la principal.

La creencia en la valía personal atrae la creencia en la valía personal de los demás, ya que ellos muestran su mejor cara a nuestro afortunado amigo. Su vida refuerza constantemente este concepto, y aunque es parcialmente consciente de que algunas personas son "más buenas" que otras, su experiencia más íntima le permite ver lo mejor de los demás y de sí mismo. Este se convierte pues en uno de los marco s importantes de referencia a través de los cuales observa la existencia.

Los datos o estímulos recibidos que no concuerden se consideran accesorios, algo periférico, algo que no le incumbe personalmente, aunque sabe que son hechos reales para los demás. No necesita probarse a sí mismo, de modo que le resulta más fácil aceptar a sus contemporáneos con imparcialidad.

Tal vez haya algunas áreas en las que no se considere muy competente; pero, gracias a su creencia en su valía esencial, aceptará esas carencias como parte de sí mismo sin sentirse amenazado por ellas. Será capaz de tratar de mejorar su estado sin por ello venirse abajo.

Ahora bien, en una característica dada, hablando en esos términos, podría no ser atractivo, y algunas personas así de hecho no se sentirían atractivas. Pero la creencia que tiene en su propio encanto es tan importante, que los demás reaccionarán ante él de la misma manera. Es posible que una persona goce de una gran belleza desde su nacimiento, por ejemplo, y que esta belleza no resulte visible a los demás ni a la persona en sí. La persona no se cree bella, y echa a perder las características físicas reales de modo que ese atractivo se vuelve literalmente invisible.

Así pues, vuestras creencias son como focos hipnóticos, y las reforzáis constantemente mediante el diálogo normal interno al que todos vosotros os entregáis.

(*21:38.*) Esta comunicación interna actúa como la repetición constante de un hipnotizador. En este caso, sin embargo, sois vosotros vuestro propio hipnotizador. En general no tenéis una sola área principal de concentración sino varias, que representan el modo en que estáis empleando vuestra energía. La persona que da por sentado que no vale nada no necesita insistir en ello, pues las experiencias consecuentes con esa creencia ocurrirán de forma natural. En muchas áreas de vuestra vida, aquellas con las que os sentís a gusto, no necesitáis hacer ningún esfuerzo. Vuestros pensamientos conscientes y la concentración producen resultados satisfactorios. Solo aquellas áreas de la vida en las que os sentís frustrados os llevan a preguntaros qué está ocurriendo –pero también aquí la hipnosis natural funciona con la misma facilidad y naturalidad, y vuestras ideas conscientes llegan automáticamente a su realización física. De modo que es justamente en estas áreas donde debéis daros cuenta de que sois el hipnotizador.

Haced un breve descanso.

(*21:43 a 21:50.*)

Ahora bien, el inconsciente acepta las órdenes que le dé la mente consciente.

En la experiencia de cada persona hay ciertas áreas con las que se siente satisfecha. Pero, cuando veáis que no lo estáis, cuestionad las órdenes que os estáis dando en esa área particular de experiencia. Los resultados no parecen obedecer a vuestros deseos conscientes, pero descubriréis que sí obedecen a vuestras creencias conscientes, lo cual puede ser muy distinto.

Es posible que deseéis salud, pero que creáis implícitamente en vuestro pobre estado de salud. Tal vez deseéis tener conocimiento espiritual, pero os creéis espiritualmente abstrusos y sin valor. (*Pausa.*) Cuando contraponéis vuestros anhelos a una creencia presente, siempre se produce un conflicto. La creencia generará los sentimientos adecuados y los esfuerzos imaginativos que le son característicos. Si queréis estar sanos y contrastáis continuamente lo que queréis con la creencia actual en una salud débil, la propia creencia, opuesta al deseo, causará dificultades añadidas y os parecerá que queréis lo imposible. El deseo y la creencia no van a la par, sino que se oponen.

En la hipnosis ortodoxa llegáis a un acuerdo con el hipnotizador: Durante un rato aceptáis sus ideas sobre la realidad en vez de las vuestras. Si él os dice que tenéis un elefante rosa delante, lo veis y creéis que está ahí, y actuaréis de acuerdo con la sugestión dada. Si sois buenos sujetos y el hipnotizador es bueno, incluso os llegarán a salir ampollas en la piel si os indica que os habéis quemado.

(*Larga pausa a las 22:03.*) Podéis llevar a cabo hazañas físicas que normalmente consideraríais imposibles –y todo ello porque suspendéis voluntariamente ciertas creencias y por el momento aceptáis otras. Por desgracia, a causa de los patrones que se consideran necesarios, se cree que la mente consciente queda adormecida y que su actividad se suspende. Más bien ocurre lo contrario: Está enfocada, intensificada, restringida a una zona concreta, y todos los demás estímulos se suprimen.

Esta intensidad de concentración consciente echa abajo las barreras y permite que los mensajes se dirijan directamente al inconsciente, desde donde se representan. Pero el hipnotizador <u>es</u> muy importante ya que actúa como un representante directo de la autoridad.

Hablando en vuestros términos, las primeras creencias se aceptan de los padres, lo cual, tal como se mencionó anteriormente, es propio de la experiencia como mamíferos. (*Ver la sesión 619 del capítulo 4.*) El hipnotizador actúa pues como un sustituto de los padres. En casos de enfermedad, el individuo ya está atemorizado, y debido a las creencias de vuestra civilización, no recurre a sí mismo en busca de ayuda sino a una figura de autoridad.

(*22:10.*) Incluso en las sociedades primitivas, los brujos médicos y otros sanadores naturales entendían que el punto de poder está en el presente, y utilizaban la hipnosis natural como <u>método</u> para ayudar a <u>otras</u> personas a que concentraran su propia energía. Los distintos gestos, rituales, danzas y demás procedimientos son tratamientos de choque, que impactan o asustan al sujeto para que pueda abandonar sus reacciones habituales y se vea forzado a centrarse en el momento presente. La desorientación que resulta de ello hace flaquear a las creencias actuales y desbanca los marcos de referencia fijos. El hipnotizador, el médico brujo, o el terapeuta, introduce entonces de inmediato las creencias que cree que el sujeto necesita.

Dentro de este contexto, se utilizan recursos secundarios que coinciden con las propias ideas del terapeuta. En vuestra sociedad, se recurre a menudo a la regresión; el paciente recuerda y revive una experiencia traumática del pasado, que entonces parecerá ser la causa de la dificultad actual. Si tanto el hipnotizador como el sujeto lo aceptan, a ese nivel se producirá un avance.

Si los conceptos culturales aceptan el vudú o la brujería, se contemplará la situación terapéutica dentro de <u>ese</u> contexto, y se descubrirá una maldición que el médico podrá contrarrestar utilizando el punto de poder del presente.

Pero fuera del marco de la hipnosis ortodoxa se aplican en realidad los mismos métodos. Permitidme mencionar ahora –aunque esto lo diga con mucha comprensión y con la mayor de las compasiones– que la medicina occidental es a su manera uno de los mecanismos hipnóticos más incivilizados. Los médicos occidentales más educados se horrorizan ante la idea de que se sacrifique una gallina en la cabaña de un médico brujo en una sociedad primitiva, y no obstante consideran muy científico e inevitable que una mujer sacrifique dos pechos al cáncer. Simplemente no encuentran otra solución, y por desgracia tampoco la encuentra la paciente.

Un médico moderno occidental –muy a su pesar, por supuesto– informará a su paciente de que está a punto de morir y dejará en su mente la convicción de que su situación es un caso perdido, y en cambio reaccionará con desdén y despecho cuando lea que un practicante de vudú ha maldecido a una víctima inocente.

En vuestra época los médicos miran con gran superioridad las culturas primitivas, y juzgan severamente a los pacientes de esas sociedades, a quienes suponen dependientes de los brujos médicos o practicantes de vudú; pero la verdad es que, en vuestra cultura, y gracias a la propaganda

y a vuestra gran organización, vuestros médicos convencen a todo el mundo de que hay que hacerse una revisión médica cada seis meses, pues de lo contrario se podría desarrollar un cáncer, y que se debe tener un seguro médico pues algún día vais a enfermar.

En muchos casos, por tanto, los médicos modernos son médicos brujos incompetentes que han olvidado su oficio –hipnotizadores que ya no creen en el poder de la curación, y cuyas sugestiones provocan otras enfermedades que se diagnostican de antemano.

Os dicen qué cabe esperar; con ello experimentáis una maldición como la que pueda recibir un nativo de una pequeña comunidad indígena –y en muchos casos es realmente peor, ya que termináis perdiendo pechos, apéndices y otras partes del cuerpo. Los médicos obedecen a sus propias ideas, desde luego, y dentro de ese sistema ven su proceder completamente justificado –lo ven compasivo.

En el campo médico, como en ningún otro, se ve claramente el impacto de las creencias, ya que los médicos no son quienes gozan de más salud, sino los que menos. Caen presa de las creencias que defienden con tanta vehemencia. Se concentran en la enfermedad, no en la salud.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*"Gracias"*

(*Con humor.*) Como ves, nuestro siguiente libro va a estar en la lista de grandes éxitos de lecturas para médicos norteamericanos[213].

(*"Seguro que sí". Aquí Seth se refería a la asociación estadounidense de médicos.*)

Incluye eso.

(*22.34. El estado disociado de Jane había sido excelente, y su transmisión rápida y regular. "Ey, sí que estaba fuerte", dijo, refiriéndose a Seth. "Va a dar más información, y realmente buena además, tras esto". En conexión con la transmisión de Seth desde las 22:10, nos gustaría remitir al lector a las siguientes sesiones: La 616 del capítulo 2; la 624 en el capítulo 5; y la 654 en el capítulo 14. Lo retomamos a las 22:48.*)

Entonces: En otras palabras, vuestros médicos son también víctimas de su propio sistema de creencias.

Se rodean constantemente de sugestiones negativas. Cuando se ve a la enfermedad como un invasor, que se impone sin razón a la integridad del yo, el individuo parece indefenso y la mente consciente un simple accesorio. El paciente se ve obligado a veces a sacrificar un órgano tras otro a sus creencias, y a las del médico.

(*Pausa.*) Afortunadamente existen otras creencias "alternativas"[214], como por ejemplo la quiropráctica[215], la alimentación sana, e incluso los curanderos. Todo esto proporciona algunos otros marcos de referencia donde poder afrontar los problemas de salud, y al menos en estos casos no se administran fármacos dañinos ni se contribuye al deterioro de la integridad del cuerpo.

Los quiroprácticos también son hipnotizadores. Por desgracia, tratan de ganar respetabilidad en la esfera médica, y por tanto resaltan los aspectos "científicos" de su trabajo y restan importancia a los elementos intuitivos y a la sanación natural. Los "curanderos" acaban tratando a los más desesperados, a aquellos que se dan cuentan de la ineficacia de otros sistemas de creencias y no tienen donde ir. Algunos de estos "curanderos" pueden no tener escrúpulos y ser deshonestos, pero muchos de ellos poseen una comprensión intuitiva y pueden efectuar "curaciones" gracias a la

---

213 "... wil be on the A.M.A preferred reading list.". Esta asociación, A.M.A., es una asociación estadounidense de médicos (Es la *American Medical Association*, en torno a la cual ha habido muchas controversias –por ejemplo por motivos de segregación racial, prácticas "gremiales", etc.).

214 "underground".

215 «La quiropráctica es un tipo de medicina alternativa que se centra en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos mecánicos del sistema musculoesquelético, especialmente la columna vertebral, bajo la creencia de que estos trastornos afectan la salud general a través del sistema nervioso y que su corrección mejora o restaura la salud». Ver: https://es.wikipedia.org/wiki/Quiropráctica

alteración instantánea de creencias. A los médicos les gusta decir que estos individuos impiden que los pacientes reciban un tratamiento adecuado. La verdad es que estos pacientes ya no creen en el sistema de creencias de los médicos, por lo cual estos ya no los pueden ayudar.

Para un médico todo esto le parece pura herejía, porque siempre considera la enfermedad como algo objetivo presente en el cuerpo, algo que hay que tratar objetivamente y eliminar. Pero un hombre que siente que "no tiene corazón" no se va a salvar por el más sofisticado de los trasplantes de corazón, a menos que cambie primero esa creencia.

En otros campos, una persona que crea que es pobre perderá o empleará mal cualquier cantidad de dinero que tenga, tanto si ha trabajado mucho para conseguirlo como si se lo han regalado. Una persona que se haya hipnotizado para ser solitaria se sentirá sola aunque la rodeen cientos de amigos y admiradores.

(*23:02.*) ¿Qué significa todo esto aplicado a la vida diaria, y cómo podéis emplear la hipnosis natural para mejorar vuestra experiencia?

En aquellas áreas en las que no os sentís satisfechos, creéis que estáis indefensos, que vuestra voluntad no puede actuar, o que ciertas condiciones continúan a pesar de lo que concebís como vuestra intención. Pero si prestáis atención a vuestros pensamientos conscientes, veréis que os estáis concentrando precisamente en los aspectos negativos que tanto os horrorizan. Os estáis hipnotizando de una forma muy eficaz, con lo cual reforzáis esa situación. Quizá digáis: "¿Qué puedo hacer? Me estoy hipnotizando sobre mi exceso de peso (o mi soledad, o mi pobre estado de salud)". Pero en otras facetas de la vida quizás os hipnoticéis en lo que concierne a la riqueza, al logro y a la satisfacción personales, y en este caso no os quejáis. Se trata del mismo proceso; operan los mismos principios. En las vivencias positivas estáis seguros de vuestra iniciativa; no hay dudas. Vuestras creencias se convierten en realidad.

Ahora bien, tenéis que comprender que lo mismo ocurre en los aspectos insatisfactorios: estáis absolutamente convencidos de que estáis enfermos, solos, o de que sois pobres, o espiritualmente abstrusos o infelices.

Así pues, los resultados sobrevienen fácilmente. La hipnosis natural, tal como aquí se plantea, funciona tan bien en un caso como en el otro.

¿Qué deberíais hacer, entonces? En primer lugar, debéis daros cuenta de que vosotros sois los hipnotizadores. Debéis tomar el control tal como lo habéis hecho en otros aspectos positivos de la vida. Sean cuales sean las razones superficiales de vuestras creencias, debéis decir:

> Durante cierto tiempo voy a interrumpir momentáneamente lo que creo sobre este tema, y aceptaré gustosamente la creencia que quiero. Fingiré que estoy bajo hipnosis, siendo yo el hipnotizador y el sujeto de la hipnosis. En ese lapso de tiempo el deseo y la creencia serán uno. No habrá ninguna clase de conflicto porque lo hago por mi propia voluntad. Durante este tiempo cambiaré completamente mis viejas creencias. A pesar de que estoy sentado en silencio, en mi mente actuaré como si la creencia que quiero tener ya fuera completamente mía.

En este momento no penséis en el futuro, sino solo en el presente. Si tenéis un problema de sobrepeso, pensad en el peso que creéis que es el ideal para vosotros, mientras realizáis este ejercicio. Imaginad que estáis sanos si albergáis la creencia de que no lo estáis. Si estáis solos, creed que estáis colmados de sentimientos de amistad. Tenéis que comprender que de este modo tomáis el control para imaginar semejantes situaciones. No puede haber ninguna comparación con vuestra situación normal. Emplead imágenes o palabras, según os resulte más natural. Y recordad que no se necesitan más de diez minutos.

Si hacéis esto con constancia, veréis que al cabo de un mes las nuevas condiciones se materializan en vuestra experiencia. Vuestra estructura neurológica responderá automáticamente. Se activará el inconsciente, que empleará su enorme poder para lograr los nuevos resultados. No tratéis de excederos en este proceso, no penséis todo el día en las creencias, por ejemplo. Esto solo os lleva

a contrastar lo que tenéis con lo que queréis. Olvidad este ejercicio cuando lo hayáis acabado. Veréis que tenéis impulsos acordes con estas nuevas creencias introducidas, y que ahora depende de vosotros actuar al respecto y no pasarlos por alto.

(*Pausa.*) La iniciativa debe ser vuestra. Nunca lo sabréis a menos que probéis el ejercicio. Ahora bien, si no gozáis de buena salud, y os hacéis ver por un médico, es mejor que continuéis acudiendo a él, porque aún confiáis en ese sistema de creencias –pero emplead estos ejercicios como complemento para adquirir una sensación de salud interior, y para protegeros de cualquier sugestión negativa que os proporcione el médico. Utilizad la creencia o confianza en los médicos mientras la tengáis.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*23:26. El trance de Jane había sido muy bueno, y su ritmo rápido y determinado. No obstante, como comenzó a sentirse soñolienta durante el descanso, esta parada fue en realidad el final de la sesión.*)

Sesión 660, 2 de mayo, 1973
21:27 Miércoles

(*A continuación un conjunto de notas y referencias...*

(No hubo sesión el lunes por la noche. Jane y yo habíamos estado viajando algunos días.

(“Honestamente”, dijo Jane la mañana siguiente a la última sesión del miércoles, “creo que estuve haciendo trabajo para el libro durante el sueño, toda la noche –solo que seguía oyendo mi propia voz en vez de la de Seth. Incluso pensé en levantarme y tratar de escribirlo, salvo que no creía que funcionara así. Solo espero que podamos conseguir toda esa gran información cuando realmente *tengamos sesiones...”. Estos efectos en el estado de sueño fueron sorprendentemente persistentes; aunque ya estaban algo atenuados cuando los volvió a experimentar la noche del jueves, no se disiparon completamente hasta el fin de semana. Una de las experiencias previas de Jane en cuanto a obtener material del libro por anticipado –aquel sobre las creencias puente– se describe en la sesión 644 del capítulo 11. El siguiente episodio que tuvo de este tipo se registra al final de esta sesión.*

(Ahora le recordé un par de asuntos que esperaba que Seth tratara, tal como lo prometió hacer algún tiempo atrás: 1) La gran inundación de junio de 1972, en nuestra zona, y el papel que tuvimos en ella; ver las notas de la sesión 613 del capítulo uno. 2) Los defectos de nacimiento, a los que Seth se ha referido ocasionalmente en el curso de este libro.

(Jane estuvo muy activa en la clase de percepción extrasensorial la pasada noche, y especialmente mientras hablaba y cantaba en sumari. Una dimensión nueva, más compleja, se había ido mostrando últimamente en las canciones –y ahora, a menudo las “palabras” y las notas eran breves y rápidas según revoloteaban arriba y abajo por la escala. Me evocaron una especie de taquigrafía verbal. Al mismo tiempo parece que Jane está intentando transmitir varios sonidos o ideas a la vez, pero con un solo conjunto de cuerdas vocales.

(Durante la clase, Seth comentó que este último desarrollo en sumari le ayudaría a Jane a descifrar los muy antiguos –y principalmente orales – “manuscritos” de los Oradores, que ella menciona en su introducción. No obstante, él no dijo cómo se podría hacer una traducción así. Para ver más notas sobre los Oradores y el sumari ver la sesión 623 en el capítulo 5.)

Buenas noches.

(*“Buenas noches, Seth”.*)

Dictado: Hay una correlación bien definida entre lo que se considera condicionamiento y la acción compulsiva.

En este caso, la sugestión posthipnótica funciona como un “condicionamiento” diario constante. Por ejemplo, digamos que una mujer no puede dejar de lavarse las manos unas veinte o treinta veces al día. Es fácil entender que esa conducta repetida es compulsiva. Pero cuando la

úlcera de un hombre le molesta cada vez que come ciertos alimentos, es más difícil ver que esa conducta es también compulsiva y repetitiva.

Este es un ejemplo excelente de la forma en que el hipnotismo natural puede actuar para afectar perjudicialmente al organismo. En cierto modo, las acciones repetitivas implican una creencia en lo "mágico"[216]. Esta conducta suele representar un esfuerzo por ahuyentar el "mal" que la persona cree inminente. Aunque es fácil comprender la naturaleza de las acciones exteriores de carácter repetitivo, resulta mucho más difícil observar del mismo modo ciertos síntomas físicos –pero también en este caso se ven implicados grupos enteros de reacciones recurrentes a ciertos estímulos. Tras los síntomas se encuentra a menudo el mismo tipo de compulsión. A su propio modo, en realidad los síntomas operan frecuentemente como un ritual repetitivo con el fin de proteger a quien los sufre de algo que teme aún más.

(*Pausa a las 21:42.*) Es por eso por lo que son tan importantes los sistemas de creencias a la hora de tratar con la salud y la enfermedad. Cada sistema tiene sus propios ritos –gestos, medicina, tratamiento–, que son manifestaciones externas de las creencias compartidas tanto por el sanador como por el paciente.

Lo mismo ocurre con la fiebre del heno, por ejemplo, y en este sentido, con la mayor parte de los mal-estares (con el guión[217]).

La hipnosis natural y las creencias conscientes dan las instrucciones apropiadas al inconsciente, el cual luego altera obedientemente los mecanismos corporales de modo que el cuerpo responda a las creencias de manera armoniosa. Así pues, condicionáis al cuerpo para que reaccione de cierta manera. Abordar esto no es un problema sencillo, desde luego, ya que la sugestión original de ese mal-estar también fue en sí misma dada por alguna otra creencia. Cuando se utiliza la hipnosis ortodoxa en occidente, puede haber una regresión que permita descubrir cuándo se recibió la sugestión por primera vez. Si el sujeto y el hipnotizador creen en la reencarnación, puede descubrirse el origen en otra vida.

En cualquier caso, si la terapia es eficaz quizá desaparezcan los síntomas, pero solo si el sujeto y el hipnotizador creen implícitamente en la situación y en el marco de referencia de esas convicciones.

Pero la situación es más compleja, pues si no creéis en vuestra propia valía como ser humano, después simplemente adoptaréis otros síntomas que tendrán que eliminarse de la misma manera, recurriendo a otros sucesos "pasados" como excusa para la enfermedad –si es que tenéis suerte. Si no tenéis tanta suerte y la enfermedad acaba incidiendo en los órganos internos tal vez acabéis sacrificando uno tras otro.

Todo esto puede evitarse comprendiendo que vuestro punto de poder está en el presente, tal como hemos mencionado ya (*en la sesión 657 del capítulo 15*). No solo os movéis dentro de vuestras creencias personales, desde luego, sino dentro de un enorme sistema colectivo que compartís en mayor o menor grado. Dentro de ese esquema de organización, los seguros médicos se convierten en una necesidad para la mayoría de vosotros, de modo que no digo que los dejéis. No obstante, examinemos más detenidamente la situación.

Pagáis por adelantado por unas enfermedades que dais por sentado que os llegarán. Estáis haciendo preparativos en el presente para un futuro de enfermedad. Estáis apostando por la enfermedad y no por la salud. Es la peor clase de hipnosis natural, pero aun así ese tipo de seguros son verdaderamente una necesidad en vuestro sistema, porque la creencia en la enfermedad impregna completamente vuestro entorno mental.

Muchas personas se enferman solo después de firmar un tal contrato de "protección", un seguro así –pues el acto en sí mismo representa simbólicamente para ellas una aceptación de la

216 "In a manner of speaking, repetitious actions intimately involve beliefs at the "magical" level.".
217 Aquí, como vemos, Seth mismo dice que hay que escribir ese guión inusual en la palabra "mal-estar". Y Robert solo nos transcribe en el libro algunas de las muchas indicaciones que Seth hace sobre cómo puntuar el escrito, etc.

enfermedad. Más desafortunadas aún son las pólizas especiales para ancianos, que detallan de antemano todos los conceptos estereotipados y distorsionados sobre la salud y la vejez. Existe una estrecha correlación entre el tipo de pólizas que la gente firma, y las enfermedades de las que caen víctimas.

(*22:02. Durante todo este tiempo la transmisión fue más enfática y rápida, así como estuvo acompañada de muchos gestos.*)

Y más desafortunadas aún son las sugestiones que, con la mejor intención, se dan sobre áreas concretas de la salud que tratan la prevención. Hay dos de ellas que me gustaría mencionar aquí.

Una es toda la literatura sobre el cáncer, y los anuncios televisivos en los que se muestran los siete principales indicios críticos del cáncer. Por desgracia, insisto, dentro del marco de vuestras creencias, esto también se convierte en una necesidad para muchos –en especial para aquellos que, debido a su experiencia anterior con la enfermedad, sienten un temor casi irracional hacia el cáncer. Toda esa literatura y los anuncios actúan como intensas sugestiones negativas, pues funcionan como una hipnosis natural; es un proceso de condicionamiento en el que buscáis síntomas específicos y examináis vuestro cuerpo impulsados por el temor.

Quienes se condicionan de esta forma pueden desarrollar cánceres que de lo contrario no surgirían.

Esto no significa que estas personas no puedan acabar desarrollando otra enfermedad en vez del cáncer, sino que esos métodos hacen que la creencia en la enfermedad se enfoque en síntomas particulares. ¡No es de extrañar que necesitéis un seguro de salud! La enfermedad no es un agente externo que os arrojan desde fuera; pero, mientras creáis que lo es, la aceptaréis como tal. Y también os sentiréis impotentes a la hora de combatirla.

El segundo punto que quería comentar es respecto a la vejez. La idea de que hay que retirarse sigue el mismo esquema, ya que tras ella se esconde la creencia de que, en uno u otro momento, a cierta edad, las facultades empiezan a fallar. Esta idea es aceptada normalmente tanto por los jóvenes como por los ancianos. Al creerla, los jóvenes empiezan automáticamente el condicionamiento de su propio cuerpo y mente. Y más tarde se cosechan los resultados.

Particularmente en vuestra sociedad, tan propensa a correr tras el dinero, estas creencias dan pie a situaciones muy humillantes, particularmente para los hombres, a quienes se les suele enseñar a equiparar su virilidad con su poder adquisitivo. Así pues, es fácil entender que, cuando se les arrebata ese poder adquisitivo, se sienta n castrados. Punto, descanso.

(*22:15. "He tenido la sensación de que estábamos yendo al pueblo", dijo riendo Jane. Ciertamente –aunque casi de inmediato ya estaba fuera del trance. Su ritmo había sido bueno todo el rato. Lo retomamos de la misma manera a las 22:29.*)

Entonces: En general, los que abogan por una alimentación saludable o por alimentos naturales comparten alguna de las mismas creencias generales que sostienen vuestros médicos.

Creen que las enfermedades son el resultado de condiciones externas. Sencillamente, su lema es: "Eres lo que comes". Dentro de este grupo, algunas personas tienen ideas filosóficas que de algún modo moderan estos conceptos, pues reconocen la importancia de la mente. Pero a menudo se sugestionan con intensas sugerencias de carácter muy negativo, de modo que todos los alimentos, salvo unos pocos admitidos, se consideran malos para el cuerpo, y como la causa de las enfermedades. La gente se asusta de los alimentos que come, y el campo de la alimentación se convierte así en su campo de batalla.

Se asocian valores morales a la comida, de modo que algunos se consideran buenos y otros malos. Luego aparecen ciertos síntomas, y se consideran como resultado natural de la ingestión de los alimentos prohibidos. Aunque por lo menos en este sistema de creencias no se daña al cuerpo con una inquietante variedad de fármacos, sí que tal vez se vea privado de alimentos muy

necesarios. Pero, sobre todo, el problema de la salud y la enfermedad se considera de una forma muy simplista, y se lleva a cabo un minucioso escrutinio de los alimentos. Sois lo que pensáis, no lo que coméis –y en gran medida lo que creéis sobre lo que coméis es muchísimo más importante.

Lo que pensáis acerca de vuestro cuerpo, y de la salud y la enfermedad, determina cómo utilizáis la comida, y cómo vuestra composición química va a procesar las grasas o los carbohidratos. Vuestra actitud al preparar la comida también es muy importante.

Es cierto que, físicamente y en términos generales, el cuerpo necesita ciertos alimentos. Pero, dentro de ese esquema, hay un gran margen de libertad, y el organismo tiene la sorprendente capacidad de recurrir a sucedáneos y sustitutos. Si creéis en la enfermedad, ni la mejor dieta del mundo os podrá mantener sanos –en ninguno de los parámetros de cualquier tipo de concepción o de estándar sobre lo que significa estar sano.

La creencia en la salud puede ayudaros a utilizar de un modo sorprendente una dieta "pobre". Si en cambio estáis convencidos de que una comida en particular os va a provocar una enfermedad específica, así lo hará. Se supone que ciertas vitaminas previenen ciertas enfermedades. Por supuesto, la creencia funciona mientras os mováis dentro de ese esquema. Un médico occidental le recetará a un niño de otra cultura toda una tanda de vitaminas o píldoras. El niño no necesita saber qué vitaminas en particular le administran, o el nombre de la enfermedad, pero mejorará si cree en el médico y en la medicina occidental, y a partir de ese momento necesitará las vitaminas. Y lo mismo sucederá con cualquier otro niño.

E insisto, no estoy diciendo que no deis vitaminas a los niños, pues dentro de vuestro marco de referencia esto es casi obligatorio. Descubriréis más vitaminas para tratar más enfermedades. Y mientras este sistema funcione, será admitido –pero el problema es que no está funcionando muy bien.

Si no os sentís muy bien y leéis un anuncio o un libro sobre la virtud de las vitaminas, y la idea os impresiona, las vitaminas de hecho os beneficiarán –al menos durante un tiempo. Vuestra creencia hará que funcionen; pero si persistís en creer que vuestra salud es débil, la sugestión en contra que representan las vitaminas no será eficaz mucho tiempo.

(*22:53.*) Lo mismo se aplica a los "anuncios públicos" sobre el tabaco y las drogas. Se os sugestiona con que fumar provoca cáncer, pero eso es mucho más peligroso que los efectos físicos de fumar, y puede provocar cáncer a personas que, en otro caso, no se verían afectadas por él (*con mucho énfasis*).

Esos anuncios tan bienintencionados sobre la heroína, la marihuana, y el ácido lisérgico (LSD) también pueden resultar perjudiciales, ya que condicionan de antemano cualquier experiencia que las personas puedan tener cuando toman drogas. Por otro lado, tenéis una cultura en la que se hace hincapié en los peligros, a menudo exageradamente, que pueden suponer las drogas, y por otro lado se emplean drogas como métodos de terapia. Entonces los peligros se vuelven algo así como ritos de iniciación, en los que se debe afrontar la pérdida de la vida antes de ser aceptado plenamente dentro de la comunidad. Pero quienes realizaban los rituales nativos de iniciación sabían mucho mejor lo que estaban haciendo, y comprendían el marco de creencias en el cual el resultado –el éxito– estaba bastante bien asegurado.

Todo esto implica a la hipnosis natural.

Volvamos al ejemplo del caballero que tiene úlcera. Cree que ciertos alimentos hacen reaccionar a su estómago de una forma en particular. Sin embargo, hay un medicamento que alivia su dolor, y si es eficaz, esto le convence aún más de que sus problemas de estómago solo pueden aliviarse de esta manera.

Así que eso se convierte en una contrasugestión, aunque todo forma parte del mismo proceso hipnótico, basado en su creencia en su enfermedad original. Aunque la medicina produce resultados transitorios, el hecho de que la necesita refuerza su dependencia de ella. Si persiste su

creencia en su débil salud, el medicamento acabará por no ser suficiente. En ese caso solo le parecerá sensato abstenerse de ciertos alimentos que le producen molestias en el estómago. Pero, cada vez que lo hace, la persona acepta cada vez más la sugestión hipnótica.

Cree plenamente que enfermará si come esos alimentos prohibidos, y así ocurre. Nunca se le pasa por la cabeza eliminar la creencia; no comprende que es solo la creencia la que establece ese proceso de condicionamiento mediante la autohipnosis.

El punto de poder está en el presente. Debéis entender esto completamente, para luego poder tomar las riendas de vuestra vida y empezar a utilizar la hipnosis natural para provecho propio en todos los campos de la vida. Recordad que ya funciona beneficiosamente en todas esas áreas de vuestra vida en las que os sintáis satisfechos.

Haced vuestro descanso.

(*23:13 a 23:25.*)

En todas las situaciones así, es muy importante que no concentréis toda la atención en aquellas áreas de la experiencia que menos os agraden. Esto hace más profunda la sugestión hipnótica. Simplemente será mucho más constructivo recordaros vuestros otros logros. Eso será operativo en sí mismo, aun cuando no hagáis nada más. Esta concentración de la atención en los aspectos positivos desvía automáticamente vuestra energía del problema. Asimismo incrementa vuestro sentido de valía y poder en la medida en que recordáis vuestras acciones acertadas en otros niveles de experiencia.

Cuando tratéis de desembarazaros de un problema, poned mucho cuidado en no prestarle demasiada atención, pues ello excluye otras informaciones, y os hace intensificar aún más la concentración en el problema. Cuando interrumpís esa excesiva concentración, se soluciona el problema.

(*Pausa, dentro de otra transmisión rápida.*) Pongamos otro ejemplo, uno muy sencillo. Sufrís de sobrepeso. Es un hecho físico. Os aflige, pero creéis en ello completamente. Hacéis una dieta tras otra, todas basadas en la idea de que tenéis sobrepeso porque coméis demasiado. Pero la verdad es que coméis demasiado porque creéis que tenéis sobrepeso. La imagen física siempre se corresponde porque vuestra creencia en el sobrepeso condiciona el cuerpo a comportarse de esa manera.

Así pues, aunque parezca extraño, las dietas refuerzan ese estado –ya que hacéis régimen porque creéis muy profundamente en vuestro problema de sobrepeso.

Mientras no cambiéis vuestra creencia, continuaréis empleando vuestros alimentos de la misma manera –y comeréis en exceso. Los logros momentáneos no durarán mucho. Vuestra conducta obedece a las fuertes sugestiones hipnóticas dadas, y luego vuestro aspecto y experiencia siempre refuerzan vuestra creencia.

(*23:39.*) Por tanto debéis eliminar voluntariamente esa creencia. Poniendo en práctica los ejercicios que se dan en este capítulo, debéis hacer un esfuerzo consciente para introducir una creencia distinta; emplead la hipnosis natural de esta nueva manera. Si después de leer este libro comprendéis vuestra propia valía, esa comprensión en el presente puede anular cualquier idea negativa del pasado que os haya conducido a esta situación.

Lo mismo se aplica si tenéis un problema de falta de peso. Podéis comer mucho durante un tiempo y quizá ganéis algunos kilos, o tal vez recurráis a todo tipo de excusas para no comer. Podríais seguir la dieta más rica en calorías, y continuar sin ganar peso. No os faltan kilos porque no comáis suficiente comida, o no la asimiléis adecuadamente, sino lo contrario: No coméis suficiente porque creéis que os faltan kilos.

Ninguna cantidad de comida será suficiente hasta que alteréis vuestra creencia.

En este caso se debería seguir el mismo procedimiento que con el exceso de peso. En ambas situaciones el condicionamiento del cuerpo se produce por hipnosis natural, pues la conducta diaria

y el funcionamiento químico obedecen a la creencia.

También interviene la idea de la valía propia, así como el punto de poder mencionado anteriormente. (*Ver la sesión 657 en el capítulo 15.*) Sea cual sea el área de experiencia, los pensamientos conscientes que tenéis durante el día os pueden ofrecer muchas pistas, pues cada uno de ellos es una diminuta sugestión que modifica vuestros patrones de conducta y afecta a los mecanismos corporales.

Concédenos un momento.

(*Larga pausa a las 23:47.*) Siguiente capítulo.

Capítulo 17:
La hipnosis natural, la curación, y la transferencia de síntomas físicos a otros niveles de actividad

(*Otra larga pausa a las 23:49. El ritmo de Jane se había hecho más lento bruscamente. Misteriosamente le llevó unos seis minutos transmitir el título del capítulo 17.*)

"La hipnosis natural, la curación, y la transferencia de síntomas físicos a otros niveles de actividad"; ese es el título.

(*23:55. Ahora su ritmo empezó a subir.*) Algunas personas que han estado enfermas durante años se curan de repente, y luego se dedican con gran empeño a trabajar en una obra benéfica social en la que sus problemas quedan diluidos, y logran una nueva estabilidad. A menudo esto representa una transferencia simbólica de síntomas desde el cuerpo hacia la estructura social.

Terminaremos. Simplemente quería dar el título y la dirección.

(*23:57. "Sí".*)

Tengo una pequeña aunque importante observación para Ruburt...

(*Esto llevó una media página, y la sesión acabó a las 00:03. Jane estaba muy sorprendida por el tiempo que se tardó en transmitir el título para el capítulo 17. No tenía explicaciones para ello; en el trance solo experimentó "una leve sensación de espera".*

(Sobre las notas que preceden a esta sesión, acerca del trabajo nocturno de Jane la pasada semana en el libro: El mismo tipo de efectos regresaron cuando se fue a dormir tras esta sesión – pero esta vez decidió intentar un experimento. "Cuando me desperté sentí que ya podía 'tener ahí' todos los capítulos, o cuatro o cinco, si tan solo pudiera transcribirlos de alguna manera al instante", escribió a la siguiente mañana. "Me levanté a las 3:15 para tratar de escribirlos, y me encontré simplemente con que ya se había desvanecido en su mayor parte.

("En el momento de ir al escritorio, todas esas refinadas observaciones y esa prosa tan delicadamente pulida se habían marchado. Tan solo me quedaban unas pocas ideas. Aparentemente parece que este material <u>tiene</u> que pasar por el formato de las sesiones –¿y eso automáticamente lo traduce...?".

(A Jane solo le quedó entonces más o menos una página de notas fragmentarias, y un par de posibles títulos. Pese a todo sigue siendo un material evocador, aunque ella no sepa si Seth va a emplear algo de ello para su libro; "Para un 'capítulo sobre el poder': Cada persona tiene su propia 'área psíquica de poder', que no es algo a lo que se haya de renunciar", escribió. "... no se permite que ninguna enfermedad ni otras condiciones afecten a dicha área... Es mucho mejor concebirla en términos de poder que de carencias –el poder <u>de</u> la vida, <u>del</u> movimiento, <u>del</u> habla, etc. La gente confunde esto con el poder <u>sobre</u> el ambiente, o <u>sobre</u> los demás, y entonces se preguntan por qué el "<u>poder sobre</u>" no funciona...

("Pero cada individuo debe constatar finalmente que no puede entregar el poder en ningún área sin [...] al final amenazar hasta cierto punto al núcleo interno o a esa área psíquica de poder... Una creencia en la impotencia, en un ámbito cualquiera, establece su posibilidad en otros –opera como una sugestión negativa".

(Y también: "Un capítulo sobre la 'Realidad Eficaz Personal' –sobre los propósitos privados en la vida propia, y los límites de la criatura en tanto que planteados por vuestro cuerpo, por aquello con lo que elegís nacer, respecto a la salud, la enfermedad, la pobreza o la riqueza, las capacidades, etc.".

(Y también: "La fe y la creencia pueden mover montañas, como se suele decir –pero también pueden causar catástrofes naturales".

(Jane y yo comentamos los datos de arriba en el desayuno de esta mañana tras la sesión.

Esto me condujo a leerle mis notas de la transmisión de Seth desde las 23:25 a las 23:47 sobre las creencias en relación con el peso corporal. Entonces, tras comer Jane escribió espontáneamente el material con el que comienza el siguiente párrafo; ella considera estos datos como algo suplementario a la información del propio Seth sobre el asunto del peso corporal. "No escuché ninguna voz mientras estaba haciendo esto", dijo después. "Sentí que estas ideas eran como insertadas, pero que yo hacía la escritura". El trabajo se acerca a la manera en que Seth lo podría presentar; pensamos que probablemente se deriva de los esfuerzos de Jane la pasada noche, cuando comprobó si podría o no hacer por su cuenta el "trabajo para el libro":

("Tarde del jueves, en el escritorio, 3 de mayo del 73, sobre el libro de Seth:

("Las dietas sí sirven momentáneamente como signos externos de que estáis al control, y de que podéis tomar la iniciativa; y como tales pueden ser importantes. Sin embargo, normalmente, tiene lugar un patrón de sucesivas dietas no exitosas, funcionando entonces como una serie de sugestiones negativas. La resistencia es el resultado de los conflictos que hay entre las creencias. Creéis que tenéis sobrepeso y aceptáis esto como realidad. Los pasos que dáis para perder peso no tienen sentido frente a esa creencia. Son 'irrealistas' o incluso imposibles.

("Lo mismo se aplica a las condiciones de falta de peso. En cada caso, la frecuente atención que se presta a las balanzas sirve como otro estímulo negativo más, reforzando la condición. El esfuerzo por comer <u>más</u> será tan resistido por el que está crónicamente sin peso, como el esfuerzo por <u>abstenerse</u> de comer es resistido por el obeso. Y no solo ocurrirán estas reacciones, sino que se pondrán en marcha tendencias opuestas. La concentración en no comer, y la tensión resultante, puede en cambio incrementar el consumo. Y la persona con poco peso podría realmente comer <u>menos</u> cuanto más intensamente intentara comer más –siendo entonces esto último interpretado como una imposibilidad gracias a la imperiosa creencia en la condición de falta de peso.

("Lo mejor que se podría hacer es detener todos esos esfuerzos, y comenzar instantáneamente a alterar vuestras creencias, como se dijo en este capítulo.

("La razón por la que algunos grupos de pérdida de peso tienen éxito en su terapia, al menos momentáneamente, es que se enfatiza la creencia en la valía del yo. Desafortunadamente, el peso es atacado como algo 'malo' o 'maligno', y entran en juego juicios morales simbólicos. La terapia raramente tiene efectos a largo plazo, porque desde ese momento cualquier ganancia de peso estará aún más emocionalmente cargada de forma negativa.

("La pasada noche también sentí que el apéndice de Seth –si hay alguno– podría contener notas sobre algunos capítulos concretos; métodos para usar la hiponosis natural en ciertos casos; trabajo sobre las creencias, etc.".)

Sesión 661, 7 de mayo, 1973
21:40 Lunes

(*Mañana es el cumpleaños de Jane...*)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Dictado: Con esto no quiero dar a entender que todos los trabajadores sociales se vean impulsados por problemas personales. Por otro lado, también es muy cierto que muchas de estas cuestiones se convierten en desafíos al cambiar de actitud mental, y que son entonces utilizadas como impulsos para incidir en ciertos cambios sociales.

En tales casos el problema se proyecta fuera del yo y se ve como una condición exterior que es posible manipular. En realidad hay implicada una transformación "mágica", aunque con esto no quiero decir que todos los actos creativos provengan de problemas o neurosis individuales. Más bien lo contrario, de hecho. Por lo que se refiere al individuo estos problemas proyectados hacia el exterior nunca pueden ser realmente solucionados, ya que no se comprende su origen.

(*21:45. El teléfono sonó. Jane, como Seth, hizo un gesto apuntando hacia él.*)

Podéis hacer lo que queráis.

(*Pero solo sonó una vez. Esperamos un momento, y luego retomamos la sesión.)*

Al no comprenderse el origen, ninguna manipulación exterior en la estructura social es lo bastante eficaz, y la persona implicada ve el problema personificado en cada aspecto de la vida. Por eso cualquier mejora en la estructura social resultará "invisible" a los ojos del individuo, porque le parecerá insignificante en comparación con el problema.

El mismo tipo de reacción tiene lugar cuando os concentráis en una enfermedad personal, y luego juzgáis insignificante cualquier mejora porque vuestra atención está enfocada en los aspectos negativos.

Los síntomas físicos pueden desaparecer repentinamente por una conversión –cualquier clase de conversión. Y con este término me refiero a un intenso despertar emocional y una nueva implicación emocional, afiliación, o sensación de pertenencia. Esto puede implicar al campo de la religión, la política, el arte o simplemente al hecho de enamorarse.

(*Pausa.*) En todos estos casos, sea cual sea la naturaleza del problema, de una u otra manera este es "mágicamente" transferido a otra faceta de la actividad, proyectado afuera desde el yo. Se movilizan enormes cantidades de energía. El hombre que se creía malo quizá vea ahora que el "malo" es el mundo, o personas de otra religión o afiliación política. Siente así que se ha deshecho del problema en sí, y con gran rectitud moral hipócrita se siente muy justificado atacándolo en los demás.

(*21:55.*) Trazo aquí una distinción entre este tipo de experiencias de conversión y la comprensión mística genuina*, la cual también puede ocurrir de repente. Pero la iluminación mística no ve ningún enemigo, y no tiene ninguna necesidad de arrogancia, ataque o autojustificación.

(*Pausa.*) El amor, tal como se experimenta a menudo, permite que una persona tome de otra su sentido de autovalía, y al menos durante un tiempo reemplace su creencia en su falta de valor por la creencia que el otro tiene en su valor. E insisto, hago una distinción entre este tipo de amor y un amor superior en el que dos individuos, conociendo su valor como personas, son capaces de dar y recibir.

(*22:01.*) Podéis hacer un descanso, o que Ruburt tome algo de cerveza mientras le dejo en trance. Depende de ti.

(*"Será la cerveza", dije, ya que Jane lo estaba haciendo bien y sentí bien el continuar. Jane, como Seth, se quedó esperando en calma sentada hasta que volví de la cocina.*)

Insisto, vosotros creáis vuestra propia realidad. Cuando contempláis el mundo, los grupos sociales, los grupos políticos, vuestros amigos, vuestra experiencia privada, todo ello es atraído a vuestro campo de actividad por vuestras creencias. La hipnosis natural, tal como se explicó en el último capítulo, os lleva a buscar las situaciones que confirmen vuestras creencias, y a evitar las que las amenacen.

A menudo trataréis de proyectar hacia afuera un problema para sentiros libres. Al actuar así, el problema siempre parece estar fuera de vosotros, sin solución, y tener unas proporciones inmensas. Veamos con detalle la situación en que se encuentra implicada una mujer que llamaré Dineen, que telefoneó a Ruburt hoy desde un estado del oeste, y veremos uno de los apuros que pueden surgir.

(*Pausa.*) Dineen es una mujer bien educada de mediana edad con varios hijos mayores, sin problemas económicos, que posee todas las cosas que el dinero puede comprar. Llamó a Ruburt, casi frenética; desesperada, dijo, por tener ayuda. Como ya ha escrito a Ruburt varias veces, este conocía la situación. Dineen estaba convencida de que alguien le había echado un maleficio, de que

* [Nota de Robert:] Un ejemplo evidente de esto es la conversión del apóstol Pablo (Saulo de Tarso) camino de Damasco en torno al año 36 d.C, poco después de la "muerte" de Jesús.

estaba hipnotizada, y que había caído en manos de otra persona.

Había ido de psíquico en psíquico y había probado la escritura automática, y apenas veía a su marido, el cual estaba demasiado ocupado con sus negocios. Varios “psíquicos” le habían dicho que ella llegaría a ser una maestra psíquica, y le habían dado varias palabras y técnicas para resguardarse de la influencia “malvada”.

(*22:13.*) Ruburt percibió correctamente la gran necesidad de diversión[218] y excitación en la vida de esa mujer. Era evidente que Dineen se quedaba sentada en su preciosa casa todo el día sin nada que hacer, y que no hacía ningún esfuerzo para afrontar verdaderamente la situación, sino que recurría a los demás para que lo hicieran por ella, con lo cual reforzaba su sensación de impotencia. En ese momento sentía que ya no tenía ningún poder.

Esta es una renuncia muy grave, ya que involucra tanto a la naturaleza espiritual como a la biológica; os sentís atrapados como un animal en una trampa mortal, y os priváis de la capacidad para actuar. Así pues, el poder que se retiene, se transfiere. En el caso de Dineen se otorgó a un tercero. Si ella no podía tomar decisiones, esa otra persona sí que podía forzarla a actuar mediante una hipnosis a larga distancia, tanto si ella quería como si no.

Ahora bien, la otra persona no tiene ningún poder que Dineen no posea. (*Pausa.*) Dineen cree sinceramente en el bien y en el mal; de modo que al estar convencida de que estaba a merced de fuerzas demoníacas, empezó a rezar. Pero, tal como Ruburt comentó, las oraciones no eran más que una débil rendición a la idea de que el mal es muy poderoso. No estaban basadas en una verdadera creencia en el poder del bien, sino solo en una esperanza supersticiosa de que, si las fuerzas del mal existen, las buenas también.

Después de que ella hablara acerca de las comunicaciones automáticas, Ruburt le explicó que estas no eran más que elementos reprimidos del subconsciente que buscaban una salida necesaria. Le sugirió a Dineen que encontrara un trabajo, dejara de ver a psíquicos, y que afirmara su propia individualidad y asumiera la responsabilidad de su conducta. Dineen creía que otras personas se comportaban de modo extraño con ella porque todos habían sido hipnotizados para actuar así. Si alguien la miraba con el entrecejo fruncido, se debía a una sugestión hipnótica. A algunos de vosotros todo esto os parecerá exótico, y a otros les resultará muy real, pero cada vez que atribuís elementos de vuestra experiencia a fuentes externas en realidad estáis haciendo lo mismo que Dineen.

Ella creía que ciertos rituales o alimentos la mantendrían alejada de esas sugestiones hipnóticas malvadas, y muchos de vosotros tomáis vitaminas con el convencimiento de que os protegerán de varias enfermedades. Dentro de su sistema de ideas, Dineen actuaba de forma racional –y en vuestro sistemas de creencias hacéis lo mismo.

Estáis convencidos de la realidad de la enfermedad. Quizá no esté “ahí fuera esperando” para lanzarse cruelmente sobre vosotros como Dineen cree que está el mal, pero la cuestión es la misma.

(*22:29.*) Si creéis que acabaréis con un resfriado cada vez que os pongáis en medio de una corriente de aire, estáis empleando la hipnosis natural. Si creéis que debéis estar sometidos a la voluntad de los demás, entonces sois como Dineen, que cree que debe hacer lo que el “hipnotizador” le diga que haga. En su caso, Dineen entregó la responsabilidad de su conducta y su iniciativa; pero como todo el mundo tiene que actuar, atribuyó las razones a un tercero. Ruburt también le señaló esto. Dineen quería mi consejo, y Ruburt le dijo, correctamente: “Debes aprender a dejar de depender de los demás, a utilizar tu propio sentido común. Tienes que dejar de oponer un símbolo a otro, y observar tu vida y tus creencias”.

Podéis proyectar vuestros problemas o vuestras facultades hacia afuera, en otros campos de actividad; pero, hasta que os deis cuenta de que sois vosotros quienes dais forma a vuestra realidad

218 “zest”.

y de que vuestra fuerza reside en el momento presente, no seréis capaces de solucionar vuestros problemas ni de utilizar vuestros potenciales de forma adecuada.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:36 a 22:49.*)

Ahora bien, Dineen eligió cuidadosamente el ámbito de su aventura. Cuando sus hijos crecieron se sintió sola, prescindible, privada de la estructura de acción vital que era para ella el cuidado de su familia. Y así, la gran energía de su ser, antes absorbida por sus hijos, no encontraba una salida.

Ahora su vida, aunque difícil, ha vuelto a ser emocionante. Es una heroína, que lucha contra las fuerzas cósmicas del bien y del mal, lo suficientemente importante para que otra persona quiera controlarla. Incluso los animales buscan estímulos y sienten entusiasmo por la existencia; así que de este modo Dineen, aunque de manera desencaminada, está dando expresión a una clara necesidad de su ser.

Ruburt también le sugirió que encontrara a alguien en quien confiar; pero, mientras Dineen no cambie las creencias que tiene por otras que le permitan emplear al máximo sus facultades, tendrá problemas.

Dineen goza de una excelente salud, y es una mujer sumamente atractiva. No eligió una situación en la que su salud o su belleza corrieran riesgos. También permaneció al margen de cualquier relación sexual fuera del matrimonio. Eligió el campo psíquico porque, para empezar, lo encontraba algo fuera de lo común e impregnado de todo tipo de misterios. Cualquier dificultad que tuviera se revestiría de encanto y distinción. Cuanto más la tranquilizaban otras personas que tenían las mismas creencias, más implicada estaba en ellas.

(*22:59. Notar ahora cómo Seth comienza a desarrollar algo de la información que Jane había recibido en estado de sueño tras la última sesión. Ver sus notas ahí.*)

Cada persona tiene lo que llamaré un área psíquica de poder. Esta representa una zona inviolable donde la persona se resuelve a permanecer suprema, donde es consciente de su singularidad y sus facultades. Esta región psíquica se protege a toda costa, y de hecho en ella hay una auténtica inmunidad ante cualquier enfermedad o carencia. Otras partes de la psique tal vez sean campos de batalla para distintos problemas; pero mientras esa área básica reste intacta la persona no se sentirá realmente amenazada de una forma grave.

Así pues, Dineen ha elegido su campo de conflicto, evitando cualquier clase de desfiguración o problema grave de salud, que representaría para ella un peligro mucho mayor. Según las características personales, otra persona puede mantener inviolables sus cualidades mentales, por ejemplo, y resolver sus desafíos mediante la enfermedad corporal. Otra persona quizás elija experimentar la más severa pobreza, proyectando en esa situación sus propios conflictos. Otra puede escoger el alcoholismo.

En estos casos puede haber una sensación de pánico si un psicoanalista o un amigo trata de cambiar esas zonas conflictivas. Por ejemplo, el alcohólico está bien familiarizado con el campo de batalla que ha elegido. Una persona enferma que sana de repente, tiene que afrontar dilemas que antes pasaba por alto o que estaban encarnados[219] en la enfermedad.

Dineen, privada del apoyo del entorno que había elegido, tendría que afrontar las cuestiones que había proyectado ahí. Pero todas las dificultades internas pueden resolverse si se entiende que uno forma su propia realidad, y que el punto de poder está en el presente (*con énfasis*).

(*23:09.*) La costumbre de no afrontar los problemas, que en realidad son desafíos, puede constituir una adicción. Una sensación de impotencia en un campo de la vida puede transferirse a otros. Cuando esto ocurre mediante hipnosis natural, incluso el área psíquica de poder puede verse atacada. En este caso el individuo se vuelve muy susceptible, se siente amenazado, y se da cuenta

219 “personified”.

quizá por primera vez de la naturaleza de las creencias y de sus dificultades. Es una lucha creativa a vida o muerte. Como resultado de ello, puede haber una curación milagrosa o un cambio radical durante la madurez.

Todo esto está íntimamente relacionado con vuestra estructura biológica, cuyo objetivo es obedecer la interpretación de la realidad que hace la mente consciente. Concédenos un momento...

(*A partir de las 23:14, Jane se quedó quieta y en silencio por bastante más de un minuto.*)

Tal como ya he dicho antes, vuestros pensamientos son reales. Afectan directamente a vuestro cuerpo. Os consideráis sumamente civilizados porque colocáis a vuestros enfermos en hospitales para que cuiden de ellos. En realidad lo que hacéis es aislar a un grupo de personas que están colmadas de creencias negativas acerca de la enfermedad. Las creencias se contagian. Los pacientes están evidentemente en los hospitales porque están enfermos. Los enfermos y sus médicos funcionan en base a ese principio.

(*Ver la sesión 659 en el último capítulo; contiene otras referencias a este mismo tipo de información.*

(Con mucho énfasis todo este tiempo.) Las mujeres que tienen niños son colocadas en el mismo entorno. Esto os puede parecer muy humano, y no obstante todo el sistema por entero está diseñado de modo que el parto no se representa como un resultado de la salud sino de la enfermedad.

En tales organizaciones no hay cabida para los estímulos relacionados con la salud. Se junta a los enfermos con otros enfermos, y se ven privados de cualquiera de sus condiciones normales y naturales, e incluso de ciertas motivaciones compensatorias que por sí solas a veces serían suficientes para restablecer la salud, si se las dejara actuar.

Este aislamiento ya sería bastante desafortunado por sí solo sin la administración de drogas o fármacos que pretenden ayudar, pero que suelen darse sin conocimiento. Los enfermos pueden recibir visitas de sus seres queridos pero solo en ciertos momentos, de modo que se impide que quienes desean lo mejor para esos enfermos, quienes más cerca están de ellos y les quieren, puedan beneficiarlos naturalmente con su presencia, con el ánimo para asumir algún comportamiento constructivo.

(*23:23.*) A todos los efectos prácticos, a los enfermos se los encierra en prisión. Se ven forzados a concentrarse en su estado. Y a todo esto pueden sumarse otros efectos degradantes, como las condiciones de hacinamiento de los pacientes, la falta de privacidad y a menudo la violación de su dignidad.

Todo ello hace que el paciente se sienta impotente y a merced de médicos y enfermeras, que por lo general no tienen tiempo ni energía para ser amables ni para explicarle su estado en unos términos que pueda entender. El paciente se ve así forzado a transferir a otros su sensación de poder, lo cual incrementa aún más su penuria; esto, a su vez, refuerza la sensación de impotencia que fue causa de su estado.

Además, se les priva de los elementos naturales como el sol, el aire y la naturaleza, y de la estabilidad que da la familiaridad. Ahora bien, vuestras creencias os obligan en mayor o menor grado a acudir a un hospital cuando tenéis problemas graves de salud. No digo que muchos médicos y enfermeras no hagan todo lo posible para fomentar la salud, y es cierto que se producen algunas curaciones –pero suceden a pesar del sistema, y no gracias a él. En muchos casos la creencia de un médico en una persona que está enferma la anima y le devuelve la fe en sí misma. La confianza del paciente en el médico refuerza todo el proceder médico, y entonces el paciente se llena de fe en su recuperación. Pero, así como hay procesos curativos naturales en los animales, también los hay en vuestra especie.

(*23:32.*) Las enfermedades suelen representar problemas sin afrontar, y estos dilemas

encarnan desafíos que están destinados a que logréis una mayor comprensión y realización[220]. Como el cuerpo y la mente funcionan muy bien juntos, uno tratará de curar al otro, y a menudo tendrán éxito si se les deja actuar. El organismo posee sus propias creencias en la salud que son inconscientes por vuestra parte.

Sois parte de vuestro entorno. Le dais forma. Pero la energía que os da forma a vosotros y al entorno brota vivamente en cada uno de vosotros gracias a vuestra intersección con el mundo físico. El sol os hace sonreír. La sonrisa activa recuerdos agradables, conexiones neurológicas, pautas hormonales. Os recuerda vuestra condición de criaturas.

Los antiguos médicos brujos trabajaban dentro del entorno de la naturaleza, utilizando su gran capacidad sanadora y dirigiendo de un modo creativo sus cualidades prácticas y simbólicas.

(*Pausa.*) En vuestros hospitales, en cambio, sacáis a los pacientes de su entorno natural, y a menudo los priváis de los consuelos que conlleva la condición de criaturas. Hay poca implicación emocional. (*Larga pausa.*) Cuando un anciano senil intenta huir de su encierro en un sanatorio, suele demostrar mucha mayor sensatez, a su manera, que el pariente o la sociedad que lo encerró, pues reconoce íntimamente que necesita ser libre, y siente la falta de comunión mística con la Tierra que se le ha negado.

Pequeños hospitales con grandes terrenos, donde los pacientes pudieran moverse libremente –si no están postrados en la cama–, serían infinitamente mejores que los que tenéis ahora. Pero en vuestro sistema este entorno resulta imposible excepto para los más ricos.

¿Quieres un descanso?

(*"Sí, creo"*.

(23:44. La parada fue solo para que yo descansara. Jane había constatado durante la transmisión que Seth estaba profundizando sobre algunos de sus "propios" datos, los que se describen al final de la última sesión. Esta había sido una de esas veces en las cuales, en el contexto de un estado disociado excelente, tanto la energía como el material parecía ser inagotable. Durante la mayor parte del tiempo su transmisión había sido más rápida de lo usual, muy enérgica y animada.

(Le leí algo de la información. Teníamos muchas preguntas pero decidimos no analizar el flujo de la sesión. Lo retomamos a las 23:55.)

Entre muchos grupos de animales, el animal enfermo suele aislarse durante un periodo de descanso, en el que busca las condiciones naturales que sean más propicias para su salud. Viaja para buscar ciertas hierbas, o yace en el barro en la orilla de algunos ríos. Suele recibir ayuda de otros miembros de su especie, pero es libre.

Cuando sus congéneres lo matan, no es por un acto de crueldad sino porque comprenden instintivamente que la criatura ya no puede funcionar físicamente sin agonía; es decir, se trata de una eutanasia natural, en la que el "paciente" también consiente. En vuestra sociedad dicha muerte natural es muy difícil, y debido a las estructuras de poder apenas puede fomentarse. No obstante, los médicos no pueden salvar a quien decide morir. A un nivel muy profundo, el muy natural deseo de supervivencia requiere que el individuo abandone su cuerpo en un momento determinado –hablando en vuestros términos. Cuando llega este momento la persona lo sabe, y la gran vitalidad del espíritu ya no quiere seguir encerrada en un cuerpo físico que sufre.

Pero la profesión médica suele ocuparse de aplicar todos los avances médicos para forzar al ser a permanecer en su carne, cuando de forma natural el alma y la carne quieren separarse. Existen unos mecanismos normales de interconexión que preparan al yo o ser para su muerte, e incluso interacciones químicas que hacen que esa muerte sea físicamente más fácil –estallidos de aceleración, hablando en vuestros términos, que impulsan al individuo a salir fácilmente del cuerpo. Los fármacos no hacen más que estorbar en este proceso.

220 "fulfillment".

Ciertas clases de medicamentos realmente pueden ayudar, pero los que se administran en vuestros hospitales simplemente embotan la consciencia, entorpeciendo su comprensión, e inhiben los mecanismos corporales que permiten una transición sin problemas. En vuestras prisiones hacéis lo mismo, obviamente, pues aisláis a grupos de personas con creencias similares, y los priváis de los estímulos naturales, con lo cual el contagio de las creencias es mayor. Separáis a estas personas del contacto normal con sus seres queridos, y las apartáis de las condiciones normales para su crecimiento o desarrollo.

Entonces: Este es el final de nuestra sesión. Dile a Ruburt que continúe trabajando en este libro en su clase como ha estado haciendo. Y mis más cariñosos saludos para mabos, y una buena y entrañable noche.

(*"Muchas gracias, Seth. Buenas noches"*. *00:07.*)

Sesión 662, 9 de mayo, 1973
21:40 Miércoles

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Entonces: Dictado: La mayoría de los delincuentes, tanto dentro como fuera de la prisión, comparten una sensación de impotencia y de resentimiento. Por tanto, tratan de demostrarse que son en verdad muy fuertes, para lo cual recurren a actos antisociales que a menudo implican violencia.

Desean ser fuertes, pero creen que carecen de poder personal. Han sido condicionados, y se han condicionado ellos a sí mismos, a creer que deben luchar para conseguir algo de provecho. La agresión se convierte en un modo de supervivencia. Creen tanto en el poder de los demás y en su propia relativa impotencia que se ven forzados a cometer acciones agresivas casi como medidas preventivas contra una violencia aún mayor de la que creen que serán víctimas.

Se sienten aislados y solos, no queridos, llenos de una rabia que es constantemente expresada –en muchos casos, aunque no en todos– a través de una serie continuada de delitos menores. Esto es así tanto si se cometen delitos graves como si no; por tanto, la simple expresión de la agresividad sin comprensión no sirve de ayuda.

En el caso de los delincuentes y sus sistemas de creencias, la agresión asume un valor positivo, pues es una condición para la supervivencia. Muchas otras características que podrían mitigar este comportamiento se minimizan, y pueden verse como peligrosas. Creen...

(*21:52. Empezó a sonar el teléfono.*)

Haz lo que quieras.

(*Respondí a la llamada mientras Jane salía del trance. Era para ella, de una amiga que vive en Nueva York. Había también algunas cuestiones profesionales implicadas, así que su conversación duró hasta las 22:47. No seguimos con la sesión, que fue una de las más cortas que tengo registradas –aunque recuerdo una incluso más breve [un dato que no he comprobado], una espontánea, el día de navidad, hace varios años...*

(Este es un buen momento para describir la última "cosa psicodélica" de Jane, tal como ella lo dice –o la última experiencia con algún estado alterado de consciencia. La hora: Sobre las 00:30, viernes, 11 de mayo. Lugar: Fuera de uno de nuestros locales favoritos de baile, unas pocas manzanas hacia abajo, por la calle Water.

(Tan pronto como salimos por la puerta, Jane comenzó a hablar sobre la belleza natural de la cálida noche. Nos dirigíamos al automóvil. Recientemente había caído una suave lluvia y todo parecía estar limpio y refrescado, de modo que me llevó unos pocos minutos constatar que sus percepciones realmente iban más allá de esas renovadas apariencias. Comenzó a detenerse a intervalos, exclamando cosas acerca de todo ese entorno que, por supuesto, nos resulta tan familiar: Los automóviles precipitándose, las luces de la calle y las señales de neón, los edificios mismos, el río Chemung deslizándose silenciosamente tras el dique, detrás del local que

acabábamos de abandonar.

(“De repente me vi capturada por una pronta alegría”, escribió Jane a la mañana siguiente. “Los colores de la noche casi me dejan paralizada –tan brillantes, esplendorosos y espectaculares. Esta fue la primera vez que había tenido una experiencia así afuera, caminando; descubrí que mi cuerpo se movía más rápido, con más fácilidad, más libre. Fue algo instantáneo. Fue tan alegre que no me pude dormir por un rato. Más tarde pensé que me hubiera gustado haberle pedido a Rob que condujera más tiempo para poder prolongarlo, pero a ninguno se le ocurrió hacer eso en ese momento...”.

(Para ver algunas notas sobre un par de experiencias distintas de Jane con estados alterados de consciencia, ver la sesión 645 en el capítulo 11, y la 653 en el 13.)

Sesión 663, 14 de mayo, 1973
21:09 Lunes

Buenas noches.

(*“Buenas noches, Seth”.*)

Entonces: Dictado: (*Pausa.*) Voy a echar para atrás los rizos de Ruburt...

(*Como Seth, Jane llevó su pelo detrás de cada oreja. Se caía hacia delante cada vez que bajaba la cabeza.*)

Aisláis a los delincuentes en un entorno que no les ofrece ningún tipo de compensación. Todo el sistema de prisiones –con barrotes incluidos– es un recordatorio constante para el preso de cuál es su situación, y eso refuerza su dificultad original.

Se les priva de toda vida normal hogareña, y aparte de la concentración general en su problema, que es lo que más a mano tienen para centrar su atención mental, se reducen al mínimo y a propósito todos los demás estímulos. A su modo, los vigilantes y los funcionarios de prisiones comparten las mismas creencias de sus prisioneros –la idea de fuerza y poder es acentuada en ambos bandos, y cada uno ve al otro como su enemigo.

Los guardias están seguros de que los encarcelados son la lacra de la humanidad y que deben mantenerlos a raya a toda costa. Ambas partes aceptan el concepto de agresión y violencia humanas como método de supervivencia. La energía de los prisioneros se emplea en tareas a menudo aburridas y carentes de interés, si bien algunos centros tratan de proporcionarles algún tipo de formación profesional.

No obstante, tanto los prisioneros como los funcionarios dan por sentado que la mayor parte de esas personas entre rejas reincidirán una y otra vez. Los prisioneros proyectan sus problemas personales en la sociedad, y la sociedad les devuelve el “favor”. De la misma manera, es habitual que las personas conciban ciertas características como animales o malvadas, y traten de aislar esas partes de otros campos de su propia actividad. A menudo se ven involucrados el poder o su falta, y las actitudes en torno a ambas modalidades.

Recordad a Augusto, a quien mencionamos anteriormente en este libro. (*Ver el capítulo 6, y la sesión 633 en el capítulo 8.*) Augusto se sentía impotente, pues veía el poder en función de la agresión y la violencia, así que aisló esa parte de sí mismo y la proyectó en un “segundo yo”. Solo cuando este segundo yo entraba en funcionamiento podía desplegar todo su poder. Como su concepto fundamental era que la agresividad y el poder son una sola cosa, entonces la fuerza para actuar equivalía a la fuerza para ser agresivo. Y la agresividad se equiparaba a la violencia.

(*21:24.*) Pues bien, a su manera esa fue una transferencia de un problema realizada de una forma singular. La necesidad de actuar y de asumir el control de la acción es algo de la máxima importancia en los seres conscientes; por tanto, Augusto creó para sí mismo una posición de poder desde la cual pudiera operar, al menos durante un tiempo. Pero tenía que fingir amnesia para ocultarse a sí mismo ese mecanismo. En tanto que el poder se equipare a la violencia, sentiréis que

es necesario controlar la agresividad normal en vuestra conducta[221]; y como el poder se considera violento, en cierta medida sentiréis miedo a actuar. Entonces consideráis que la bondad es equivalente a la falta de poder, y equiparáis maldad con poder. Al no querer afrontar ese “mal” en vosotros mismos, puede que lo dirijáis hacia afuera y lo transfiráis a otro campo.

Como sociedad, tal vez se proyecte hacia los delincuentes, como nación hacia un país extranjero. Como individuos quizá lo hagáis hacia un jefe, un sindicato, o cualquier otro sector de la sociedad. Sea cual sea el área que elijáis, os sentiréis relativamente débiles en comparación con la fuerza que habéis proyectado hacia afuera. Así pues, siempre que os encontráis en una situación en la que os sentís débiles ante alguien o algo que os asusta, estáis afrontando vuestro propio poder denegado.

(*21:33. De nuevo Seth comenzó a profundizar sobre el material que Jane había escrito durante la madrugada del día 3 de mayo, tras recibirlo en estado de sueño. Ver sus notas al final de la sesión 660 en este capítulo.*)

El poder no implica básicamente una superioridad sobre otro. Existe el poder del amor, por ejemplo, y el poder de amar. Ambos implican una acción y una vitalidad enormes, y un impulso agresivo que nada tiene que ver con la violencia. Pero muchas personas padecen síntomas físicos o sufren situaciones desagradables porque tienen miedo de utilizar su propio poder de acción, y equiparan el poder con la agresividad –en el sentido de violencia. (*Ver la sesión 634 en el capítulo 8.*)

Estos sentimientos despiertan culpas artificiales. (*Con gestos.*) La persona que defiende a capa y espada la pena de muerte cree que ella misma realmente debería ser condenada a muerte, para pagar por esa gran agresividad (violencia) que tiene dentro de sí misma y que no se atreve a expresar.

El delincuente o asesino que es ejecutado muere por el “mal” que hay dentro de cada miembro de su sociedad, y se produce una transferencia mágica.

(*Pausa.*) El amor se ve impulsado por todos los elementos de la agresividad natural, y es muy poderoso; pero como habéis trazado esas divisiones entre el bien y el mal, el amor parece ser débil y la violencia fuerte. Esto queda reflejado en muchos niveles de vuestra actividad. El “demonio” se convierte en una figura poderosa del mal, por ejemplo. (*Enfáticamente.*) El odio se entiende como algo mucho más efectivo que el amor. A los hombres les enseñan a personificar la agresividad con todas esas actitudes antisociales que no puede manifestar normalmente. La mente criminal las expresa por él, y de ahí las actitudes ambiguas por parte de la sociedad, que muchas veces idealiza a los renegados.

El detective y su delincuente llevan distintas versiones de la misma máscara. En consonancia con estas ideas, practicáis la segregación y aisláis a los enfermos como seres impotentes, encerráis juntos a los delincuentes, y confináis a los viejos en instituciones o en guetos culturales con los de su clase. En todos estos casos hay una transferencia de problemas personales, y agrupaciones de creencias.

(*Larga pausa a las 21:46.*) El elemento criminal representa las propias agresiones temidas y no afrontadas. Cada individuo encubre estos temores, y a quienes los expresan socialmente se les encierra en prisión. Así como el encarcelamiento forzado de hombres violentos conduce a menudo a motines, el encubrimiento personal de la agresividad normal suele producir motines psicológicos y estallidos de síntomas físicos.

En todos estos casos, se realizan pocos esfuerzos para comprender los problemas básicos subyacentes, y la segregación social hace acumular la presión, por así decirlo, de modo que los que albergan creencias similares se ven inmersos en situaciones que solo perpetúan las causas básicas.

---

221 “As long as power is equated with violence, then you will feel it necessary to regulate normal aggression in your behavior;”.

Sin saberlo, los enfermos suelen ceder a los médicos su poder para actuar de una forma sana. Los médicos aceptan esta cesión pues comparten el mismo sistema de creencias, de modo que obviamente la profesión médica necesita tanto a los pacientes como los enfermos necesitan los hospitales. Vuestra sociedad no comprende la naturaleza de la agresividad normal, y la considera violencia. Las prisiones y los organismos de aplicación de la ley necesitan delincuentes de la misma forma que los delincuentes les necesitan a ellos, ya que operan dentro del mismo sistema de creencias. Ambas partes aceptan la violencia como método de conducta y supervivencia. (*Pausa.*) Si no comprendéis que sois vosotros los que creáis vuestra propia realidad, quizás atribuyáis todos los buenos resultados a un dios personificado, y necesitéis la existencia de un demonio para explicar la realidad indeseable. De este modo, en la sociedad occidental las iglesias necesitan tanto a un demonio como a un dios.

La agresividad natural es sencillamente el poder de actuar.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:00 a 22:21.*)

Vuestra actitud respecto a estas cuestiones os dirá mucho acerca de vosotros mismos e influirá en vuestra realidad personal.

Si equiparáis el poder a la juventud, aislaréis a los ancianos, les transferiréis vuestra impotencia rechazada, y os parecerán una amenaza a vuestro bienestar. Si creéis que la violencia es poder, castigaréis a los delincuentes con una actitud vengativa, pues entenderéis la vida como una lucha de poder y os concentraréis en los actos de violencia sobre los que leéis. Así atraeréis estos aspectos a vuestra vida personal y os enfrentaréis a la violencia, lo cual reforzará vuestras convicciones. (*Pausa.*) Si aceptáis la idea básica de que el mal es más poderoso que el bien, vuestras buenas acciones no fructificarán debido a vuestro propio marco de referencia; a esas acciones les adjudicáis[222] muy poco poder de acción.

Hay muchas creencias secundarias relacionadas con estas convicciones. Todas ellas pueden funcionar de tal forma que no os permitís usar vuestras facultades –lo cual hace que proyectéis esas creencias al exterior hacia otros.

Si por ejemplo aceptáis la idea de que el conocimiento es "malo", de acuerdo con esta creencia veréis que todo esfuerzo por aprender es inútil u os causa malestar. No confiaréis en ningún conocimiento que adquiráis con facilidad, pues creeréis que tenéis que pagar o compensar de alguna manera por el logro de cualquier pedazo de sabiduría. Las interpretaciones literales de la Biblia conducen normalmente a estas conclusiones, de modo que la persecución del conocimiento, que constituye un impulso biológico innato, se convierte en una actividad prohibida.

Debéis entonces proyectar la sabiduría en los demás y rechazarla en vosotros, si es que no queréis afrontar un dilema de valores personales.

(*Larga pausa a las 22:36.*) A lo largo de las eras, los monjes, los sacerdotes y las organizaciones religiosas se han separado del resto de la humanidad. Han sido honrados y temidos, amados y odiados. Se han codiciado sus conocimientos, y a la vez se han conservado con un respeto supersticioso.

Se respeta al practicante de vudú y al sanador, al doctor brujo y al sacerdote, pero también inspiran cierto terror por el conocimiento y el poder que se ven implicados. El hombre que cura y el hombre que maldice representan para muchas personas el poder del conocimiento. El poder religioso es algo aterrador para quienes están capturados por las ideas fundamentales de una forma santurrona. La agresividad normal, considerada como mala, es arrinconada dentro del yo –y también se la ve fuera por todas partes.

(*Pausa.*) Algunas personas hacen divisiones artificiales en su vida, de modo que consideran seguro actuar en ciertos campos pero peligroso en otros. Si creéis que la riqueza es algo perverso,

222 "assign".

por ejemplo, no os permitiréis desarrollar ninguna facultad que pueda reportaros riqueza, e inhibiréis talentos que de por sí consideráis buenos simplemente porque podrían procuraros éxito económico.

(*22:46.*) Así pues, vuestras creencias son sumamente importantes para la forma en que manejaréis el poder de la acción personal.

La utilización de vuestra energía personal os lleva a una relación íntima con vuestra propia fuente de poder. La curación implica un gran impulso natural agresivo de energía, crecimiento, y el enfoque de la vitalidad. Cuanto más impotentes os sintáis, menos capaces seréis de utilizar vuestras propias facultades curativas. Os veréis forzados a proyectarlas hacia afuera en un médico, un sanador o un agente externo. Si vuestra creencia en el médico "funciona" y los síntomas desaparecen, hayáis alivio físico, pero ello daña más vuestra fe en vosotros mismos. Si no realizáis ningún esfuerzo eficaz para afrontar vuestros problemas, los síntomas simplemente reaparecerán de otro modo, y se iniciará el mismo proceso. Tal vez acabéis perdiendo la fe en vuestro médico pero no en el estamento médico en general, y vayáis de una consulta a otra.

Pero el cuerpo posee su propia integridad, y la enfermedad suele ser una señal natural de desequilibrio, un mensaje físico que debéis escuchar para luego hacer los ajustes necesarios.

Cuando estos ajustes se realizan siempre desde el exterior, se pone en peligro la coherencia innata del cuerpo, y se perturba su relación íntima con la mente. Además, se adormecen[223] sus poderes naturales de sanación. Los desencadenantes iniciales incorporados, que son desencadenantes de unas reacciones que están destinadas a responder a estímulos internos, pasan a ser activados en cambio por los medios "externos".

La fe del individuo se transfiere cada vez más a un agente externo. Esto impide que haya un diálogo interno de autocuestionamiento, y la autocuración que de otra manera podría tener lugar se produce por la creencia en otro. Esto puede continuar por mucho tiempo, sin embargo.

(*22:59.*) Me refiero principalmente a la cultura occidental. En otras civilizaciones, y especialmente en lo que consideráis el pasado, el médico brujo operaba dentro de un contexto natural que todos aceptaban, y aunque incitaba a las fuerzas naturales en nombre de su paciente, que momentáneamente era incapaz de hacerlo por sí mismo, lo devolvía a su fuente de origen y revivía en él su sepultado sentido del poder. Cuando una persona se siente impotente, tal como lo concebís, acaba por morir.

El punto de poder está en el presente, insisto, cuando vuestro ser no físico se funde con la realidad corporal. El simple reconocimiento de este hecho puede revitalizar vuestra vida.

Podéis hacer vuestro descanso o acabar la sesión, como prefieras.

(*"Haremos el descanso pues"*

(23:05 a 23:19.)

Desde vuestro punto de vista, vuestra especie se halla en un estado de evolución. Parte de esta experiencia consiste en una fascinación natural por los sucesos externos. Estáis desarrollando unas facultades de la consciencia que a su modo son singularmente vuestras, tal como lo es vuestro entorno. Ello requiere un enfoque intenso, ya que estáis implicados en un proceso de aprendizaje en el que debéis explorar todos los elementos inherentes a esa situación.

A lo largo de esta aventura, no obstante, durante el estado de sueño os mantenéis siempre en contacto con la realidad de la que surge vuestra experiencia física. Según vuestra concepción del tiempo, al final lograréis unir la comprensión interna con vuestro yo físico, y formar vuestro mundo sobre una base consciente. El objetivo de libros como el mío es el de ayudaros a hacer precisamente esto.

Cuanto más implicados estáis con complejos organismos físicos, más energía proyectáis hacia afuera y más os cautivan las manifestaciones "externas". Básicamente esto era –y es– en sí

223 "dulled".

mismo un método de aprendizaje natural. Vuestra vida interna está siendo traducida a realidad corpórea. A medida que la percibís y os relacionáis con ella, empezáis a cuestionaros primero su origen y luego su significado.

(*Pausa.*) Esto os lleva de regreso a vosotros mismos, y a un reconocimiento de vuestras propias facultades. Lo que ahora creáis inconscientemente, vuestra especie acabará por crearlo conscientemente. Las infinitas capacidades de la consciencia se individualizan, se enfocan en una realidad en particular, que luego se expande. Vuestras creaciones temporales se suman a las capacidades con las que las creasteis. Aprendéis a través de vuestras creaciones. La mente, en tanto que dirigida físicamente, utiliza las más grandes fuentes de poder y de energía junto con unas ilimitadas facetas de creatividad, de modo que cada día físico es en realidad absolutamente único. Así pues, no podéis esperar que ninguna parte de vuestro entorno permanezca estática, y vuestro organismo se encuentra constantemente en un estado de cambio.

(*23:35.*) Vuestra estructura social, desde las más grandes urbes a la más diminuta granja, desde los barrios más ricos a los más pobres, desde los monasterios a las prisiones, refleja la situación interna del yo individual y las creencias personales que alberga cada uno de vosotros.

Si empleáis el punto de poder adecuadamente (*como se describe en la sesión 657 del capítulo 15*), sentiréis cómo la energía no física es traducida en poder personal eficaz mediante vuestra intersección con la carne. Seréis capaces de utilizar ese poder conscientemente, intencionadamente, para cambiar vuestra experiencia personal, y así cambiar el marco social al menos en parte. Los ejercicios que propongo ayudan a la evolución de vuestra consciencia, y también os servirán de una manera que ahora no podéis ni sospechar. La conformidad con vuestro propio poder se traducirá automáticamente en vuestra experiencia, y no solo activará vuestra vida onírica sino que os proporcionará una fuerza adicional que os ayudará en vuestra realidad de vigilia. Ya no necesitaréis transferir vuestra sensación de poder a los demás. Todos los ejercicios proporcionados anteriormente en este libro son requisitos para ello; son necesarios para que entendáis cómo debe utilizarse el punto de poder. El reconocimiento de los sentimientos personales y el trabajo con las creencias ampliará vuestra comprensión de quiénes sois.

(*23:44.*) Si odiáis a uno de vuestros padres, por ejemplo, no podéis emplear el punto de poder para convenceros de que lo amáis. Los ejercicios del principio os habrán ayudado a entender las razones del odio.

No podéis emplear el punto de poder para controlar a otras personas, porque automáticamente caeréis presa de vuestras propias creencias. En cualquier caso, debéis ser conscientes de vuestro poder y creeros merecedores de él. Muchos de los capítulos previos de este libro tienen precisamente el objetivo de convenceros de vuestra propia valía. Debéis vivir vuestros sentimientos, no negarlos, de modo que no tenéis que utilizar el punto de poder para tratar de negar la realidad de vuestras emociones en ningún momento.

Cuando comprendáis la naturaleza de la hipnosis natural, ya no sentiréis la necesidad de generar nuevos sentimientos negativos. Vuestra carga de inhibiciones se reducirá. Como confiaréis más en vosotros, expresaréis naturalmente vuestros sentimientos, y su contención ya no producirá reacciones explosivas. Las emociones irán y vendrán. El canal de poder estará más claramente abierto. Es sumamente importante que prestéis atención al flujo de vuestra consciencia. Esto por sí solo os ayudará a ver en qué áreas rechazáis vuestros impulsos u os dais instrucciones que conducen a una sensación de impotencia.

El ejercicio del punto de poder tiene como objetivo que os familiaricéis con vuestra propia energía y vuestra capacidad para dirigirla. Los ejercicios de hipnosis natural (*dados en el último capítulo*) os permitirán dirigir y enfocar ese poder con mayor eficacia.

Cada cual debe trabajar a partir de su propia realidad. No hay otro modo. Si estáis llenos de rabia, no digáis: “Estoy colmado de paz”, y esperéis resultados. Con eso solo estaréis tapando

vuestros sentimientos e inhibiendo vuestra energía y poder. Si estáis furiosos, golpead una almohada y experimentad la ira, pero sin violencia hacia otras personas. Expresadla hasta que os sintáis físicamente agotados. Si lo hacéis con honestidad comprenderéis las razones de esa ira, y a menudo os resultarán muy obvias. Simplemente no queríais afrontarlas.

En casi todos los casos [de esta índole], vuestros sentimientos expresarán una sensación de impotencia por vuestra parte, pues habéis delegado vuestra fuerza a una situación o persona, y sentís que en comparación vuestros esfuerzos son inútiles. Recurrid después al punto de poder y sentid cómo la energía de vuestro propio ser irradia en vuestra experiencia. El conocimiento de vuestro poder os libera de todo temor y, por tanto, de toda rabia.

(*Más alto.*) Fin de la sesión.

(*"Vale...".*

(Con cariño.) Y entonces, una buena y entrañable noche para los dos –en vuestro punto de poder, que es el nuestro.

(*"Gracias, Seth. Buenas noches".*

(23:59. Los trances de Jane habían sido uniformemente profundos durante toda la sesión, sus transmisiones fuertes, regulares y formales.

(Jane me comentó que Seth abordaría pronto los efectos que tienen nuestras creencias sobre nuestro entorno, y que explicaría cómo el clima mental de nuestra especie es responsable de nuestro "clima" externo. Tiene la intención de hablar de la gran inundación de junio de 1972 como punto focal para dictar su información, ya que nosotros personalmente tuvimos una experiencia de esa catástrofe, aquí en Elmira. [Ver las notas de la sesión 613 en el capítulo 1.] Jane añadió que Seth explicaría que nuestra especie se ha acostumbrado a verse como seres fuera de la naturaleza –tanto que hemos olvidado que en realidad somos parte de ella.)

Sesión 664, 21 de mayo, 1973
21:30 Lunes

(*No hubo sesión el pasado miércoles para que Jane pudiera descansar. Seth dedicó la primera transmisión de esta noche a dar información para ella, y luego empezó a trabajar en su libro cuando el descanso acabó, a las 22:07.*)

Entonces: Dictado: Entre cada individuo y la sociedad hay un intercambio constante; las divisiones y las características de cualquier civilización en particular son una representación exterior perfecta de los atributos globales de sus gentes, según cómo se relacionan mutuamente y según cómo se consideran a sí mismos.

Las dimensiones exteriores son réplicas de las dimensiones interiores personales. Los grandes logros, las guerras, los problemas y las instituciones ocurren "después de los hechos"[224] –es decir, son acciones externas de una existencia interna. En ciertas condiciones, el agua se convierte en hielo. De la misma manera, los sucesos internos pueden aparecer en la realidad física de una forma muy distinta de la original.

Como criaturas, sois parte de la naturaleza. La transformación de los pensamientos, los sentimientos y las creencias en fenómenos físicos objetivamente percibidos, es algo tan natural como el agua que se convierte en hielo, por ejemplo, o como una oruga que se transforma en mariposa. No solo dais forma a la estructura de vuestras civilizaciones e instituciones sociales mediante la transferencia de creencias, pensamientos y sentimientos, sino que en este intercambio natural también contribuís a la "elaboración psíquica" del propio entorno físico, con toda su enorme y arrolladora variedad, y a la vez su estabilidad estacional.

Los chamanes quizá bailen una danza ritual para atraer la lluvia, pues comprenden la relación innata que existe entre todas las partes de la naturaleza. Os han enseñado a creer que la fe

224 "... 'after the event'...".

puede mover montañas, pero os suele resultar muy difícil aceptar vuestra relación con el entorno. Vuestras creencias (a menudo opuestas a vuestros deseos) provocan guerras. Vuestros sentimientos expresan la realidad interna tras eso que veis y que concebís como fenómenos puramente naturales, como el clima.

(*22:25. Jane había tocado este material en sus notas del 3 de mayo, que están asociadas a la sesión 660; y de nuevo tras la última sesión.*)

Las catástrofes, como los terremotos y las inundaciones, no son la acción perpetua de ciertos elementos de la naturaleza contra otras partes de sí misma. Vuestros sentimientos poseen tanta validez natural como las mareas, y tienen su propio tipo de atracción –la mente realmente mueve la materia. Cuando se manipula un anillo para moverlo en una sesión de espiritismo, no es más que una sencilla demostración de la gran capacidad de la mente para interactuar con la materia. Cada uno de vosotros participa en la creación de cada tormenta, cada nueva primavera, cada inundación, terremoto o lluvia veraniega.

Una guerra es un cierto tipo de suceso natural que se produce cuando en cierto nivel hay una interacción entre los sentimientos y las creencias. Una catástrofe natural representa el mismo tipo de fenómeno pero a un nivel distinto. Vuestra participación en estos sentimientos y creencias os coloca en vuestra posición “natural” dentro de esos sucesos.

Fin del capítulo.

Capítulo 18:
Tormentas internas y tormentas externas. La “destrucción” creativa. La duración del día y el alcance natural de una consciencia con base biológica

(*Pausa a las 22:32.*) Siguiente capítulo [18]: “Tormentas internas y tormentas externas. La 'destrucción' creativa. La duración del día y el alcance natural de una consciencia con base biológica”.

(*“¿Todo eso en el título?”.*)

Primera frase: Vuestra realidad existe independientemente de vuestra consciencia orientada físicamente; pero, como criaturas que sois, vuestra consciencia debe expresarse mediante vuestra estructura neurológica y vuestra vitalidad corpórea. Hay ciertamente diversos tipos de memoria, de modo que podáis disponer de inmediato de la información correcta siempre que la necesitéis. Hay otros datos que rara vez se precisan conscientemente, pero siempre deben estar accesibles a las partes inconscientes del yo, del ser. Biológicamente, el alcance y la capacidad de vuestra consciencia físicamente orientada están directamente relacionados con la duración de vuestros días y noches, y por supuesto con las estaciones del año. Desde el punto de vista físico, cuando se piensa se producen ciertas interacciones químicas, y los recuerdos se montan[225] sobre el flujo regular de los elementos químicos. Con ese preciso esquema de día y noche de vuestro planeta se dio origen, hablando en esos términos, a una consciencia de criatura singularmente hecha a su medida. En otras palabras, la noche y el día representan los ritmos innatos de vuestra consciencia materializada físicamente a través de los fenómenos naturales, ya que por ahora no estáis equipados para percibir días más largos. Vuestro sistema nervioso tendría muchas dificultades con un ritmo en el que por ejemplo el día durara tres o cuatro veces más.

(*22:44.*) Los ritmos de vuestro cuerpo y de vuestra consciencia siguen los patrones de vuestro planeta. Además, el planeta en sí está compuesto de átomos y moléculas, cada uno con su propia clase de consciencia; y la estructura física es formada en la gestalt[226] y en la organización acumulativa y cooperativa de su[227] naturaleza –a partir de la consciencia.

A medida que se producía esta formación, había un intercambio constante entre las realidades interiores y exteriores, en vuestros términos[228]. El desarrollo de los sentimientos, las sensaciones, la yo-soy-dad[229], los conceptos y las creencias tenía un paralelo en las manifestaciones exteriores resultantes de las especies animales, minerales y vegetales; con ellas se produjo el desarrollo de estructuras neurológicas complementarias, y de formaciones físicas concretas, como montañas, valles, mares, y otros accidentes geográficos necesarios para sustentarlas.

En términos más amplios, todos estos sucesos ocurren simultáneamente. Para que sea más fácil de entender, hablo ateniéndome a vuestro concepto del tiempo.

Vuestros sentimientos son una parte tan natural del entorno como lo son los árboles, y tienen un gran efecto sobre el clima. Incluso se pueden hacer conexiones, por ejemplo, entre la epilepsia y los terremotos, ya que en ambos fenómenos se concentra una enorme energía e inestabilidad, lo que

225 “ride”. Esta parte de la frase es: “... and the memories ride on the chemical's smooth flow.”.
226 Recordando anteriores notas, una “gestalt” puede ser definida como “unidad organizada de conducta y experiencia”.
227 “su” de los átomos y moléculas.
228 Nuevamente tenemos la coletilla “en vuestros términos”, y podemos entender que como siempre se refiere –o “relativiza”– ese empleo subrepticio del concepto de “tiempo” en nuestro lenguaje, donde en toda la frase ha empleado esos términos que en realidad no tendrían sentido, o no tendrían el mismo sentido... en la realidad “más amplia” interior: “se producía” y “había”.
229 “I am-ness”. Literalmente es eso, cualidad de yo-soy, la “yo-soy-dad”.

afecta a las propiedades físicas de la Tierra.

Haced vuestro descanso.

(*22:55. Tan pronto como en la sesión 613 del capítulo 1 Seth hacía afirmaciones como esta: "Vuestros sentimientos tienen realidades electromagnéticas que emergen hacia afuera y afectan a la propia atmósfera o entorno". Pero en ese momento no prestamos mucha atención a las implicaciones que tienen estas ideas. Lo retomamos a las 23:06.*)

Las creencias son creaciones de las mentes autoconscientes, al igual que los edificios lo son en otro nivel.

Las creencias dirigen, generan, enfocan y emplean los sentimientos. Dentro de este contexto, los sentimientos pueden compararse con las montañas, los lagos y los ríos. Las ideas y las creencias producen esas creaciones humanas que implican mentes autoconscientes y el sinfín de sucesos sociales interrelacionados.

(*Lentamente.*) Aun así, los sentimientos dependen de vuestra estructura neurológica y de su impacto en la realidad física. Un animal siente pero no cree. Vuestros sentimientos, con sus interacciones químicas, tienen –además de su realidad subjetiva– propiedades electromagnéticas, al igual que también las tienen ciertamente vuestros pensamientos. Pero vuestros cuerpos deben deshacerse por sí mismos de los excesos químicos así como el suelo terrestre debe deshacerse de un exceso de agua. Existen lo que llamaré sustancias químicas "fantasmas" –aspectos de las sustancias químicas normales que hasta ahora no habéis percibido; al alcanzar ciertos umbrales, las sustancias químicas se transforman en propiedades puramente electromagnéticas, y se libera una energía que afecta directamente a la atmósfera física.

(*23:20.*) Así como vuestro cuerpo se encuentra en un estado de flujo e interacción química constantes, también lo está la atmósfera, que refleja a otro nivel todas las propiedades psíquicas, químicas y electromagnéticas que existen dentro del cuerpo.

No hay mucha diferencia entre la corriente sanguínea que circula por vuestras venas, y las corrientes de los vientos, excepto que una está dentro de vosotros y la otra fuera. Ambas corrientes son manifestaciones de la misma interrelación y el mismo movimiento. Vuestro planeta tiene un cuerpo al igual que vosotros. Vuestra sangre sigue ciertas pautas establecidas así como lo hace el viento. En este sentido, estáis dentro del cuerpo de la Tierra. Así como las células del cuerpo influyen en él, también vuestro cuerpo afecta al cuerpo más grande que es la Tierra. El tiempo atmosférico refleja fielmente los sentimientos de los individuos en cualquier territorio local dado. Los patrones globales climáticos obedecen a profundos ritmos emocionales internos.

(*23:28.*) Las personas que viven en regiones propensas a terremotos se ven atraídas a esos lugares por su comprensión innata de la sorprendente relación que hay entre las circunstancias exteriores y sus patrones privados mentales y emocionales.

En estos lugares se encuentran personas con gran energía, de naturaleza inestable, "excesivamente" temperamental, y con una gran capacidad creativa y de innovación. Necesitan un fuerte estímulo o un impacto con una realidad frente a la cual poder medirse. A menudo hay una gran irritación por la situación social, y una vitalidad insólita. Estas personas funcionan en una tonalidad más alta, y emiten colectivamente una desmesurada cantidad de las citadas sustancias químicas fantasmas.

Estas cualidades no físicas emocionales son inestables, y afectan a la profunda integridad electromagnética de la estructura terrestre. Evidentemente, se han producido terremotos en lugares no habitados, pero en todos los casos los orígenes hay que buscarlos más bien en las propiedades mentales antes que en las externas. (*Pausa.*) Los terremotos se asocian muy a menudo con periodos de gran cambio o agitación social, ya que es en esos lugares donde se originan las fallas geológicas que son proyectadas hacia fuera[230]. Es posible que luego afecten a una zona no muy poblada o a otro

230 "..., and from such locations the fault lines originate and are projected outward.".

continente, o a una isla, o que causen un maremoto en el otro lado del mundo, al igual que un golpe en el cuerpo puede terminar afectando a una parte alejada del daño original.

(*Pausa a las 23:38.*) No se necesita una mente autoconsciente para sentir, y en el "pasado" los terremotos representaron del mismo modo los patrones de sentimiento de la especie – condiciones inestables de consciencia que por sí mismas iniciaron fenómenos naturales, lo cual también alteró aún más el estado de consciencia y las condiciones de la especie.

En vuestros términos, la consciencia está unida a la materia, y todas sus experiencias se materializan físicamente mediante esa interacción. Hay una correlación significativa entre las tormentas físicas y las psíquicas, por ejemplo, y entre las propiedades electromagnéticas inestables tanto del sentimiento como del pensamiento, la capacidad del cerebro para procesarlas, y su necesidad de deshacerse de los excesos. No es que simplemente reaccionéis al tiempo atmosférico. Contribuís a formarlo, incluso cuando respiráis el aire y luego lo espiráis de nuevo hacia el exterior. El cerebro alberga un sinfín de relaciones electromagnéticas que no comprendéis. En cierto modo, es una tormenta controlada.

(*23:45.*) De él surgen ideas que son tan naturales como los rayos. Cuando los rayos impactan en la Tierra, la cambian. También se producen cambios por el impacto de vuestros pensamientos en la atmósfera. La gran confianza global interior con que nacisteis conforma la base de la envolvente fiabilidad de la Tierra física. Vuestro cuerpo mora en la Tierra al igual que vosotros moráis en vuestro cuerpo. Nacisteis con una fe en vuestra existencia que dirigió automáticamente el funcionamiento adecuado de vuestro ser corpóreo personal. Esto proveyó de las propiedades estabilizadoras necesarias sobre las cuales pudiera actuar vuestra consciencia, y mediante las cuales pudiera funcionar eficaz y creativamente. El más diminuto átomo posee su propia clase de integridad innata, en la que se basan todas sus organizaciones y alteraciones, así que por lo general existe un tipo gestalt de permanencia dentro del cuerpo de la Tierra.

(*Larga pausa a las 23:54.*) Pero a pesar de todos estos elementos, siempre se producen cambios, así como en la experiencia lineal del tiempo un suceso debe "desplazar" a otro. Hablando en los términos de vuestro enfoque[231], un suceso particular "lleva tiempo". Sabéis que ocurren muchos sucesos que no percibís conscientemente, pero los aceptáis por lo que os cuentan los demás. En vuestros términos, por tanto, el cambio es evidente. El cuerpo es alterado.

Os dije que un mal-estar[232] puede tener una base creativa (*en la sesión 620 del capítulo 4*). También la puede tener un terremoto o un desastre natural.

Ahora podéis hacer un descanso o acabar la sesión, como prefieras.

(*"Haremos el descanso entonces"*.

(00:01. Durante el descanso especulamos sobre lo que podría enseñar la realización de un estudio global hecho con computadoras –uno que se extienda hasta el comienzo de nuestra historia registrada, pongamos– para ver qué correlaciones se podrían descubrir entre los terremotos y los periodos de gran conmoción social y emocional por todo el mundo... Lo retomamos a las 00:10.)

Ahora bien, en niveles distintos del consciente, simplemente como criaturas, os percatáis muy bien de las inminentes tormentas, inundaciones, tornados, terremotos, etc.

Hay muchas pistas e indicios que el cuerpo capta: Alteraciones en la presión del aire, la orientación magnética del equilibrio terrestre, diminutas diferenciaciones eléctricas que la piel misma percibe. A ese nivel, el cuerpo suele estar preparado para esas calamidades naturales antes de que ocurran, y se activan las defensas.

Pero en lo que respecta a una reacción personal concreta dada, una cualquiera, hay muchas otras cuestiones a tener en cuenta. Aquí entran en juego otras condiciones psicológicas. La gente que vive en regiones amenazadas por terremotos tiene un claro conocimiento consciente de estos.

231 "focus".
232 "dis-ease".

Independientemente de lo que pudieran decir, necesitan y disfrutan de ese estímulo y excitación constantes; la naturaleza tan impredecible de las circunstancias les impulsa a la acción. Puede haber muchas actitudes y características distintas, de modo que es difícil generalizar, pero siempre hay razones por las cuales un individuo en concreto se ve envuelto en una catástrofe natural.

(*Pausa.*) En muchos casos, tiene lugar por anticipado una comprensión casi consciente de las circunstancias. En otros casos la previsión del cuerpo, su precognición, se refleja en sueños, y altera de tal manera la vida diaria que provoca una huida de la persona. Algunos cambian de planes y abandonan el lugar un día antes de que suceda la desgracia. Otros se quedan.

Nada de esto es accidental. El material inconsciente se admite en la consciencia según las creencias que tenga un individuo sobre sí mismo, su realidad, y su lugar en ella. No hay nadie que muera en un desastre natural que no haya elegido hacerlo. Siempre hay algún tipo de reconocimiento consciente, aunque la persona se engañe a sí misma y finja que no lo tiene. Incluso los animales perciben su muerte antes de tiempo, y en este sentido el hombre no es distinto.

(*00:23.*) Los que deseen utilizar su precognición inconsciente de sucesos de esta índole se pondrán a salvo, y elegirán no implicarse en la catástrofe. Si no creen en estas advertencias, y se niegan el conocimiento consciente, pero sin embargo creen en su seguridad global, actuarán inconscientemente sin reconocer sus razones. Habrá otros que serán parte de la catástrofe por sus propias razones.

Psíquica, mental y físicamente, serán tan parte de ese suceso como, digamos, el agua que arrasa una ciudad en una inundación. Utilizarán la catástrofe física como una persona emplearía un síntoma de una enfermedad a modo de desafío, crecimiento o comprensión, pero elegirán su catástrofe al igual que elegirían un síntoma médico. Por tanto, serán conscientes de ese marco de referencia. No les vendrá impuesto.

Es posible que no acepten conscientemente esa información; pero si supieran cómo autoexaminarse descubrirían que sus creencias les encaminaron precisamente a esa clase de situación. (*Pausa.*) Una enfermedad grave puede ser utilizada por una persona para entrar en un contacto muy íntimo con los poderes de la vida y la muerte, para iniciar una crisis con el fin de movilizar instintos de supervivencia enterrados, para representar vivamente grandes contrastes y recabar todas sus fuerzas.

De ese mismo modo una catástrofe puede ser empleada consciente o inconscientemente, según la persona.

(*Cordialmente.*) Fin de la sesión.

(*"Gracias".*)

Mis más cariñosos saludos para los dos; y volveremos a vuestra inundación.

(*"Muy bien. Buenas noches, Seth".*

(00:36. Cada uno de los trances y transmisiones de Jane esta noche habían sido profundos y muy regulares. "Seth simplemente se detuvo por nosotros", dijo ella mientras se ponía las gafas. "Puedo sentir más material justo ahí mismo. Apostaría a que podría dormir una hora y luego comenzar otra sesión –pero ya sé, no nos daremos esa paliza", reía, mientras yo pensaba en intentarlo, "pero cuando siento que la información llega, odio tener que parar...".

(Sobre la referencia de Seth a "vuestra inundación" ver los comentarios de Jane al final de la última sesión.)

Sesión 665, 23 de mayo, 1973
21:41 Miércoles

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth".*)

Entonces: Dictado: Insisto, los accidentes no existen. Nadie muere, bajo ningún concepto,

sin que esté preparado para morir. Esto se aplica tanto a la muerte en una catástrofe natural como en cualquier otra circunstancia.

Vosotros mismos elegís la forma en que moriréis, así como el momento. Tratamos aquí con vuestras creencias tal como las conocéis en esta vida, y dejaremos para un capítulo posterior cualquier filtración de creencias que pueda llegar desde otras existencias. Pero, sean cuales sean las creencias que aceptéis, por las razones que sean, vuestro punto de poder está en el presente.

Es mucho más importante entender esto que preocuparse demasiado con las intrincadas “razones del pasado”, pues os podéis quedar tan perdidos en un enfoque negativo que os olvidéis de que estas creencias pueden cambiarse en el presente. Por diversas razones, albergáis creencias que podéis alterar en cualquier momento. Muchas personas mueren jóvenes, por ejemplo, porque creen firmemente en que la vejez representa una degradación del espíritu y un insulto al cuerpo. No quieren vivir en las condiciones en que creen que estarán durante la vejez. Algunos prefieren francamente morir en lo que otros considerarían como las circunstancias más angustiosas – arrastrados por las olas de un océano, o aplastados en un terremoto, o abatidos por los vientos de un huracán.

La muerte lenta en un hospital, o una experiencia con una enfermedad, sería algo impensable para tales personas. Parte de ello tiene que ver con el temperamento individual, y con diferencias y preferencias muy habituales de las personas. Hay mucha más gente consciente de su inminente muerte de lo que generalmente se reconoce. Lo saben, y fingen no saberlo, pero los que mueren en catástrofes naturales eligen esa experiencia –el drama, e incluso el terror. Prefieren abandonar la vida física en un derroche[233] de percepción, luchando por su vida, como en un desafío, “debatiéndose” y no conformándose.

(*21:54.*) Los desastres naturales poseen la gran y estimulante energía de los poderes desatados, de la naturaleza que elude la disciplina del hombre, y por sus mismas características también le recuerdan a este su propia psique; pues a su manera estos sucesos siempre implican el nacimiento de cierta creatividad, que surge incluso de las entrañas de la Tierra y reforma su faz y la vida de los hombres.

Las reacciones individuales obedecen a este conocimiento innato, pues, a pesar de que el hombre teme el poder desatado de la naturaleza y trata de protegerse de él, al mismo tiempo se deleita en él y se identifica con él. (*Pausa.*) Cuanto más “civilizado” se vuelve el hombre, más lo separan sus estructuras y prácticas sociales de su relación íntima con la naturaleza, y más catástrofes naturales habrá, porque en el fondo siente una gran necesidad de identificarse con la naturaleza; él mismo la conjurará[234] en forma de terremotos, tornados e inundaciones, de modo que pueda sentir una vez más no solo la energía de la naturaleza, sino la suya propia.

(*Pausa.*) Como ningún otro suceso lo hace, un gran encuentro con toda la energía de los elementos de la naturaleza sitúa al hombre frente a frente con la increíble fortaleza[235] de la cual él emana.

A muchas personas una catástrofe natural les brinda su primera experiencia personal de la realidad de su relación como criaturas con el planeta. En estas condiciones, hombres que no se sienten parte de nada, de ninguna estructura, familia o país, pueden comprender de golpe su camaradería con la Tierra, su lugar en ella y su energía; el súbito reconocimiento de esa relación les hace sentir su propio poder para la acción.

(*22:09.*) En un nivel muy distinto, a menudo los motines sirven al mismo propósito, y la liberación de energía, por las razones que sean, lleva a un grupo de personas al reconocimiento íntimo de que existe una vitalidad sumamente concentrada –algo que tal vez no hayan reconocido

233 “blaze”.
234 “conjure it into”. La frase es: “... he will himself conjure it into earthquakes, tornadoes...”.
Recordemos que “conjurar” tiene el sentido de invocar, como cuando se habla de invocar a “espíritus”.
235 “potency”.

antes en sus vidas.

Este reconocimiento puede conducirlos –como a menudo ocurre– a apoderarse de su propia energía y a utilizarla de una manera muy creativa. Una catástrofe natural o un motín son baños de energía, potentes y sumamente positivos a su manera, a pesar de sus evidentes connotaciones. Hablando en vuestros términos, esto no absuelve en absoluto a quienes incitan por ejemplo las revueltas, ya que actúan dentro de un sistema de creencias conscientes en el que la violencia genera más violencia. Pero incluso en este caso tienen cabida las diferencias personales. Los incitadores de revueltas suelen buscar la manifestación de una energía que creen no poseer en sí mismos. Encienden fuegos psicológicos, y quedan tan desconcertados por los resultados como cualquier pirómano. Si entendieran el poder y la energía que poseen y pudieran experimentarlos, no necesitarían esas tácticas.

(*Pausa a las 22:19.*) Así como los problemas raciales pueden solucionarse de muchas maneras –mediante una revuelta o un desastre natural, o mediante una combinación de ambos, según la intensidad de la situación a nivel psicológico; y así como los síntomas físicos pueden ser peticiones de ayuda y reconocimiento, también las desgracias naturales pueden ser utilizadas por una parte de los habitantes de un país, o del mundo, para obtener ayuda de otras partes.

Evidentemente, hay muchas revueltas que se instigan muy conscientemente. Pero, sin duda, no ocurre que miles o millones de personas decidan conscientemente provocar un huracán, una inundación o un terremoto –no de la misma manera. En primer lugar, no creen conscientemente que semejante cosa sea posible. Aunque las creencias conscientes desempeñan un papel importante en estos casos, individualmente el "trabajo interno" se realiza de un modo tan inconsciente como los síntomas físicos que produce el cuerpo. Así como los síntomas parecen haber sido impuestos[236] al cuerpo, parece que un desastre natural asola[237] al cuerpo de la Tierra. Las enfermedades repentinas se consideran aterradoras e impredecibles, y se supone que el paciente tal vez haya sido la víctima de un virus. Los tornados o terremotos repentinos se observan bajo la misma luz, y se consideran el resultado de las corrientes de aire y de la temperatura, o de las fallas geológicas, en vez de los virus. Las causas básicas en ambos casos son, no obstante, las mismas.

(*22:27.*) Así pues, hay tantas razones para las "enfermedades de la Tierra" como para las enfermedades corporales. Hasta cierto punto se puede decir lo mismo de las guerras, si es que se considera la guerra como una pequeña infección; en el caso de una guerra mundial sería una enfermedad colectiva. La guerra finalmente os enseña a reverenciar[238] la vida. Las catástrofes naturales os recuerdan que no podéis hacer caso omiso de vuestro planeta o de vuestra condición de criaturas. Al mismo tiempo, estas experiencias en sí mismas proporcionan un contacto con las energías más profundas de vuestro ser –aun cuando se usen "destructivamente".

Haced vuestro descanso.

(*22:31. Jane salió de inediato de un excelente trance. Su transmisión había ido a un ritmo ligero. La casa estaba excepcionalmente calmada esta noche; podíamos escuchar la suave lluvia. Lo retomamos a un ritmo algo más lento a las 22:56.*)

Ahora bien, los desastres naturales se producen más a un nivel emocional que a un nivel de creencias, a pesar de que estas últimas desempeñan un papel importante ya que son las que generan las emociones para empezar.

El tono emocional global, o nivel de sentimiento colectivo, a través de sus conexiones corporales con el entorno, provoca las condiciones exteriores físicas que inician semejante embestida de energía natural. (*Seth describe los tonos emocionales en la sesión 613 del capítulo 1.*) Según las condiciones emocionales generales, los excesos se van acumulando físicamente, y luego se arrojan a la atmósfera con otra forma. Aquí intervienen las sustancias químicas fantasmas

236 "inflicted upon".
237 "... just as a natural disaster seems to be visited upon the body of the earth.".
238 "revere".

mencionadas anteriormente (*en la última sesión*), así como las propiedades electromagnéticas de las emociones. Una roca en un río dividirá el agua, que deberá fluir alrededor del obstáculo. Vuestras emociones son tan reales como las rocas. Vuestros sentimientos colectivos afectan el flujo de la energía, y su fuerza –en el sentido de fenómeno natural– puede apreciarse claramente en una tormenta, que es la materialización local exteriorizada del estado emocional interno de las personas que experimentan la tormenta.

Así como las creencias conscientes determinan vuestra condición corporal, y así como el mantenimiento del cuerpo se realiza a un nivel inconsciente (aunque en consonancia con las creencias), también las catástrofes naturales son el resultado de las creencias, que originan estados emocionales que luego son automáticamente transformados en condiciones atmosféricas externas.

(*23:09.*) Así pues, según vuestras creencias, afrontaréis el problema físico presentado de esta forma. Reaccionaréis individualmente con vuestros propios propósitos en mente. Vuestras creencias, únicas y eminentemente privadas, contribuyen a provocar el estado emocional global. La reserva de energía emocional hacia la que fluyen vuestras emociones, no obstante, está compuesta de cargas emocionales desiguales; pero, en términos generales, la contribución individual de todos los que participan en ella desembocará en una estructura coherente que dará impulso y dirección a la tormenta, y le brindará su carga energética y su poder.

(*Pausa.*) Tal como mencioné anteriormente en este libro, Ruburt y Joseph se vieron implicados en una inundación (*en junio de 1972*), así que utilizaré ese ejemplo y esta región en particular, a pesar de que la inundación en sí fue más extensa.

Localmente se compartían ciertas creencias: La región de Elmira sufría una depresión económica y se consideraba un barrio satélite del estado de Nueva York, aunque la situación no era lo suficientemente mala como para recibir ayudas. La industria se había trasladado a otras zonas. Se despedía a la gente, desaparecían los viejos modos de ganarse la vida. No había un liderazgo local que inspirase confianza, y muchas personas se sentían mal e incómodas, deprimidas y sin salida alguna.

Algunos proyectos de renovación urbana acabaron con las casas de los pobres, y se destruyeron vecindarios muy antiguos. Esto a menudo implicaba divisiones sociales, ya que el grupo de los más pobres lo constituían negros y blancos de “clase baja”. Los más acomodados formaban parte del ayuntamiento, y los pobres desplazados no podían pagarse un hogar en los nuevos edificios. Mediante varias manipulaciones, todas bajo mano, se los apartó de los “mejores” barrios.

Los ricos y la gente pudiente se sentían amenazados, ya que su búsqueda de modernidad y progreso había alterado el statu quo, y ello había desatado la energía de los más necesitados. Se produjo un movimiento de las clases medias de la ciudad hacia los barrios periféricos, lo que supuso un cambio en el equilibrio impositivo, y los comerciantes de la ciudad comenzaron a sentirlo. La localidad no tenía ningún gran sentido de unidad como región, ni un sentimiento de orgullo como identidad cultural o natural.

(*23:29.*) Había también cierta tensión racial, indicios de revueltas inminentes que no llegaban a ocurrir. Un alcalde muy competente que había ocupado el cargo durante algún tiempo salió derrotado en las elecciones. La política hizo su aparición, por varias razones que ahora no vienen al caso. Los vecinos con inclinaciones políticas sentían que no tenían ningún control de la situación, de modo que no cabía esperar una comunicación eficaz con el gobierno federal. En este sentido, se desarrolló una fuerte sensación de impotencia.

Culturalmente, la región no tenía una identidad propia, a pesar de que siempre ha luchado por hallar algún tipo de expresión característica, y la gente veía que los fondos gubernamentales se destinaban a otros sectores económicamente más deprimidos. Los vecinos albergaban sueños y esperanzas a nivel individual, y, colectivamente, estos representaban una visión regional de mejora

en muchos niveles. Al mismo tiempo, creció el sentimiento de desaliento. Jóvenes y viejos, tradicionalistas y rebeldes, se vieron envueltos en pequeñas escaramuzas, cuando algunos padres de la ciudad criticaron a los jóvenes de pelo largo en el parque –incidentes bastante triviales, pero indicativos de una división de valores y una falta de comprensión entre generaciones.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*23:40 a 23:47.*)

Hasta cierto punto, estos mismos problemas existían en todas las zonas (de la Costa Este) que se vieron directamente involucradas en esa inundación en concreto.

Así que localmente teníais una región deprimida, pero no en el tipo de situación crítica que pudiera haber atraído grandes fondos federales; era una región en unas condiciones sociales y económicas sumamente inestables, además de estar sumida en una sensación de desesperanza.

(*Pausa.*) En vez de una inundación, podrían haber ocurrido desastrosas revueltas sociales. Sin embargo, debido a los tonos emocionales característicos y únicos implicados en la situación, las tensiones emocionales resultantes fueron liberadas a la atmósfera, siendo así automáticamente transformadas. Una catástrofe natural podía proporcionar muchas respuestas. El río [Chemung] estaba muy céntrico, justo en el corazón de la parte comercial [de Elmira], por ejemplo.

E insisto, todo esto implicó a otras zonas afectadas por la inundación. Así como ciertos pueblos primitivos bailan la danza de la lluvia y la provocan conscientemente, dirigiendo deliberadamente las energías inconscientes, los habitantes de estas localidades hicieron lo mismo muy automáticamente, sin ser conscientes de los procesos implicados.

Así pues, generaron las nubes mediante un impulso inconsciente, liberando espontáneamente su estado emocional biológico, de modo que el exceso de reacciones químicas y hormonales afectó directamente a la atmósfera.

Poco tiempo antes, ciertas organizaciones religiosas locales habían hecho planes para organizar un gran encuentro religioso[239]. Se aseguró la presencia de varios seguidores de un popular grupo religioso, y se dio bastante propaganda al evento. Tampoco esto fue accidental. Fue un intento por parte de ciertas sectas fundamentalistas para solucionar los problemas en otro nivel, mediante la identificación religiosa, la conversión y el entusiasmo.

Pero las creencias sobre las que se basaban estos planes no guardaban ninguna correlación con las creencias de la gran mayoría de la población, y por tanto el intento fracasó. El programa estaba basado en un conocimiento precognitivo de la inundación. La campaña religiosa[240] no llegó a realizarse porque la organización evangelista[241] se dejó atemorizar por la inundación.

(*00:02.*) Muchas personas de la comunidad religiosa alegaron que la inundación fue la voluntad de Dios, o que las personas habían sido castigadas por sus transgresiones. A su manera la inundación fue un evento religioso, ya que unió en comunidad a diversos grupos de personas que no siempre se mostraban muy humanitarios entre sí. Curiosamente, también sirvió para aislar a ciertos grupos de personas, y para sacar a la luz sus dificultades de una forma como no lo habría podido hacer ninguna revuelta.

También humilló a algunos, al privarlos de las comodidades de su posición social y sus pertenencias, al menos momentáneamente, lo que los puso cara a cara con otras personas de diversos orígenes con quienes nunca se habrían relacionado.

Las crisis como estas ponen de relieve diversas perspectivas de la realidad, ya que sale súbitamente a la luz lo que antes yacía oculto. En muchos casos, los pobres se salvaron, ya que la mayoría de los edificios viejos y bloques de apartamentos resistieron, mientras que las casas nuevas tipo rancho no pudieron aguantar la embestida del agua. Muchos de los desposeídos necesitados

239 “mass revival”. En los EEUU se emplea este nombre, “revival”, para los encuentros religiosos: https://en.wikipedia.org/wiki/Revival_meeting

240 “crusade”.

241 “revivalist organization”.

acudieron a refugiarse al edificio universitario de Elmira. Mujeres que hasta entonces no tenían más propósito en la vida que jugar al bridge acabaron luchando por su supervivencia junto a sus hermanas más miserables. Muchos de los pobres que perdieron su alojamiento descubrieron en sí mismos sorprendentes dotes de liderazgo.

(*00:11.*) La zona del centro de la ciudad vio materializarse físicamente sus dificultades internas, que, aunque conocidas, siempre habían permanecido ocultas. La inundación la dejó en un estado semirruinoso y necesitada de ayuda urgente. El gobierno local se vio enfrentado de repente a una realidad que tenía poco que ver con sus habituales actividades legislativas. La crisis unió a las personas. La sensación de impotencia salió a la superficie para que todos la pudieran contemplar, y así proceder a la acción.

Hubo personas mayores, cargadas con creencias negativas sobre la vejez, que descubrieron una gran vitalidad y propósito bajo el estímulo de la supervivencia. Hubo personas cegadas por una creencia en la suprema importancia de las cosas, que vieron cómo no les quedaba nada. Se dieron cuenta de la importancia relativa de las pertenencias, y sintieron dentro de su interior la emoción de una libertad que no habían experimentado desde la juventud.

¿Quieres un descanso?

(*00:17. "No". Aunque el ritmo era bastante rápido.*

(*Pausa.*) La "enfermedad" oculta de la zona se hizo evidente para todos. La gente llegó de todas partes para ayudar. Por una vez, la solidaridad[242] pasó por alto la estructura social. Los patrones de existencia establecidos se habían borrado en un solo día. En una u otra medida, cada persona involucrada en el suceso vio claramente su relación personal con la naturaleza de su vida hasta el momento, y percibió su afinidad con la comunidad. Además, todos sintieron la imperecedera energía de la naturaleza, y pese a la aparente impredecibilidad de la inundación, esta les recordó la gran estabilidad permanente en que se basa la vida normal.

La fuerza del agua puso a cada individuo en contacto con un reconocimiento íntimo de su dependencia de la naturaleza, y le hizo cuestionar valores que durante mucho tiempo había dado por supuestos. Tales crisis fuerzan automáticamente a las personas a examinar sus valores, a efectuar elecciones inmediatas que les procuran ciertos entendimientos a los que antes habían estado ciegos.

Haced vuestro descanso.

(*00:26 a 00:40.*)

La inundación, por tanto, materializó físicamente los problemas internos de la región, y a la vez liberó energías que habían estado atrapadas en la desesperanza.

La zona se convirtió en un punto focal de atención psíquica y física, lo que atrajo otra energía hacia ella. Cada persona involucrada en el suceso tuvo sus propias razones para participar en él, y gracias a esa situación creada colectivamente pudo solucionar problemas privados y tratar con sus propósitos particulares.

Muchas creencias antiguas se derrumbaron automáticamente ante la realidad del momento. Incontables personas dieron salida a su capacidad de acción y de iniciativa, enterrada desde hacía mucho tiempo. Se asignaron de inmediato fondos federales a esta región, que se convirtió en un foco de atención. (*Pausa.*) Muchas personas solas se vieron forzadas –o más bien se forzaron ellas a sí mismas– a pasar por una situación en la que se hizo imperativo que se relacionaran con los demás. Como este no es el tema principal de este libro, no puedo adentrarme más en los métodos y los medios implicados.

No obstante, usaremos como ejemplo la experiencia de Ruburt y Joseph con la inundación, ya que su participación se aplicará a muchas otras personas.

Ahora (*sonriendo y más alto*): Fin de la sesión. Mis más cariñosos saludos para los dos, y una buena y entrañable noche.

242 "comradeship".

(*"Gracias, Seth. Muy bien –estábamos en pos de esa información". Acabamos a las 00:48.*

(Antes de escribir este material a máquina, Jane y yo comentamos sobre si deberíamos complementar los datos locales que da Seth con nombres, fechas, y acontecimientos concretos que implicaran a Elmira y al Condado de Chemung; esta información cubriría periodos de al menos varios meses antes y después de la inundación del 23 de junio de 1972. Decidimos que no era necesario –Seth ya había dejado claro el plan de su libro.

(Sin embargo, creemos que una búsqueda rigurosa de las relaciones entre los estados emocionales y el tiempo atmosférico en nuestro condado sería algo muy interesante de hacer. Aunque claro, aquí entran en juego cuestiones de límites geográficos, tiempo y dinero; pero si el estudio no fuera tan ilustrativo, podría expandirse para incluir al estado de Nueva York, por ejemplo, y luego a Pennsylvania –y finalmente a todo el litoral del este de los EEUU, pues la tormenta Agnes, que había conducido a la inundación, había sido ciertamente descomunal.

(En conexión con la información sobre la inundación en esta sesión y en la siguiente, remitimos al lector de nuevo a las notas de la sesión 613 en el capítulo 1.)

Sesión 666, 28 de mayo, 1973
21:31 Lunes

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.

(*Sonriendo.*) ¿Queréis saber por qué os quedasteis (*en nuestra casa*) durante la inundación?

(*"Sí, mucho"*.)

No os debería resultar tan misterioso. Las razones y los hábitos estaban muy accesibles de forma consciente.

Entonces: Dictado: Ruburt y Joseph (*tal como Seth nos llama a Jane y a mí*) siempre han considerado que tienen una relación de tú a tú con la naturaleza y el universo. Tienen motivaciones particulares y en cierto sentido son individualistas. Evitan formar parte de grandes grupos.

Aun así, muchos se sorprendieron de que los dos se quedaran aquí durante la inundación. A algunos les pareció una estupidez. Pero, en cierta manera, Ruburt y Joseph estaban bien preparados para ello. Desde lo ocurrido en la bahía de Cochinos, se habían provisto de una pequeña despensa, y tenían agua potable en viejas jarras de vino, velas y un transistor. Pero ellos no estaban "buscando" una catástrofe*.

Antes de que Ruburt se involucrara en su trabajo psíquico, escribió una novela [breve], *Bundu***, en la cual relata una destrucción nuclear. Para documentarse, leyó lo que hacía falta en situaciones de emergencia parecidas. Posteriormente, durante los sucesos de bahía de Cochinos, se compraron las provisiones necesarias. Prácticamente por sistema, se estableció la costumbre de mantener casi automáticamente esa pequeña despensa. Siempre había un suministro de velas, alimentos y agua. Pero no se prestaba mucha atención a esas provisiones. Cuando ocurrió la inundación, Ruburt y Joseph vieron que, al menos en cuanto a las provisiones, estaban preparados para prescindir de la ayuda del mundo exterior.

Todo ello tenía que ver con decisiones conscientes del pasado y con ciertas respuestas a situaciones que, a vuestro entender, ya no existían en el momento de la inundación. Pero el patrón de la reacción estaba claro. Ruburt y Joseph habían decidido hacer frente a cualquier crisis juntos y en su propio territorio.

---

* [Nota de Robert:] Seth no mencionó que en nuestra despensa teníamos también un pequeño rifle (que no hemos utilizado nunca), y unos cuantos medicamentos. En abril de 1961, un grupo de exiliados cubanos desembarcó en bahía de Cochinos, Cuba, en un desastroso intento de derrocar el régimen de Fidel Castro. El enfrentamiento entre Estados Unidos y Rusia sobre los misiles de esta última en Cuba le siguió en 1962, de modo que parecía una buena idea tener a mano unos cuantos víveres.

** [Nota de Robert:] Publicada en la revista "*The Magazine of Fantasy and Science Fiction*" de marzo de 1958.

(*21:43.*) Las creencias que les llevaron a tomar esa decisión de quedarse no habían cambiado en ese sentido. La sensación íntima de implicación con la naturaleza tuvo un papel muy importante. Se arriesgarían individualmente. Ahora bien, también estaban acostumbrados a trabajar solos, aunque estuvieran juntos. Tanto en sus expresiones artísticas como en su trabajo psíquico, se habían acostumbrado a confiar en sí mismos. En el pasado habían practicado la acampada y, al menos una vez, lo hicieron en condiciones muy rudimentarias (*en Baja California*).

Todo esto, insisto, había ahondado su sensación íntima de relación con la naturaleza, y había reforzado su tendencia a aceptarla, a sobrevivir en ella en vez de combatirla. Con esta serie de creencias, actitudes y trasfondo, su decisión de permanecer aquí fue sumamente predecible.

Sabían que había un tercer piso en la casa en la que viven. Por tanto, pensaron que podrían trasladar arriba nuestros manuscritos, los escritos de Ruburt y los cuadros de Joseph, en caso de ser necesario. Además, había otros factores. En primer lugar, por supuesto, vívian (*y aún vivimos*) en un segundo piso. La crisis hizo que muchas de sus actitudes alcanzaran un punto crítico de consciencia. La situación llegó a ser tan seria que por un momento realmente temieron por su supervivencia.

(*21:51.*) En esos breves momentos vieron su situación vital simbólicamente clara y nítida, ya que se quedaron aislados por casi tres metros de agua que ascendían con rapidez, y con ella un hedor de gases que podían ser combustibles. No habían comunicado a ninguna autoridad local su decisión de quedarse, y habían corrido todas las cortinas para que otras personas no supieran de su presencia. En el momento en que los asaltó el temor, la ayuda exterior era imposible.

Los helicópteros no podían aterrizar. Estaban solos con los materiales de Seth, los cuadros de Joseph y los manuscritos de Ruburt. Habían recurrido a una versión suave de autohipnosis para calmarse y reducir el pánico. Pero fue Joseph quien sugirió que Ruburt se "sintonizara" para descubrir qué se podía saber sobre su situación personal.

Ahora bien, debido a su conocimiento y temperamento, ya se habían puesto a jugar a las cartas para distraer su atención consciente, y a beber un poco de vino para ayudar a reducir la tensión. Ruburt entró entonces en un estado alterado de consciencia, y previó correctamente su situación. El puente que se encontraba tan solo a media manzana se derrumbaría, pero ellos estarían a salvo siempre que no sucumbieran al pánico ni trataran de escapar.

La crisis acabaría a las cinco de la tarde, más o menos, a pesar de que los medios de comunicación no darían cuenta de ello. En cuanto recibieron toda esta información, ambos se tranquilizaron, y el pánico que los había amenazado se desvaneció.

(*22:00.*) Se quedaron para observar el fenómeno físico, viendo cómo subía el nivel del agua, pero ahora con un reconocimiento interno de seguridad. Ruburt necesitaba la experiencia con el fin de ganar más confianza en sus propias facultades. Los dos necesitaban una garantía de que esas facultades son naturales, y que pueden emplearse en el trato privado con la naturaleza. Ruburt también descubrió que había subestimado la importancia de la manipulación física. Tanto Ruburt como Joseph son personas muy mentales, y por tanto buscaron este encuentro físico con los fenómenos materiales y solucionaron el problema según sus creencias.

Ahora bien, aquellos que tienen mucha fe en los grupos, que trabajan principalmente con otras personas, abandonaron inmediatamente sus casas para buscar alivio en la compañía de sus vecinos. Ruburt y Joseph descubrieron sus propias actitudes en una situación de crisis, y delimitaron claramente su postura psíquica. Fueron conducidos a cuestionarse por qué habían elegido hacer frente a la inundación solos.

En otro sentido, las aguas de la riada fueron como las aguas del tiempo, y del transcurso del mundo fenoménico.

A pesar de todos los problemas personales naturales, habían tomado una postura. Las aguas retrocedieron tal como Ruburt había predicho, y tuvieron que afrontar lo que vino después. Joseph ayudó a otros vecinos que regresaban a sus apartamentos, y participó en gran parte del trabajo físico

necesario. Tanto Ruburt como Joseph abrieron las puertas de sus dos apartamentos. Alojaron a una pareja en un apartamento mientras ellos se quedaban en el otro. Tuvieron así un contacto íntimo y diario con otras personas, algo a lo que no estaban acostumbrados. Esta situación especial hizo que se volvieran evidentes para ellos algunas intuiciones importantes de inestimable valor. También les mostró que, mediante su relación, seguían interactuando con los demás. Punto, y haced vuestro descanso.

(*22:17. "Estaba captando una gran cantidad de otros asuntos, también, pero no pertencecen al libro, así que Seth no los explicó", me dijo Jane; "tratan sobre distintas personas con las que nos encontramos durante la inundación". Como ella había hablado de forma muy regular durante la transmisión, comencé a especular sobre algunas cuestiones interesantes:* */*

(¿Sería posible que experimentara dos canales "a la vez" de Seth? Y si es así, ¿qué mecanismos se ven implicados? O incluso, si su consciencia había alternado entre los dos, ¿por qué no había interferido esto con el material transmitido?

("No sé cómo lo capto", dijo. "Entremedias, supongo, pero eso no dice mucho". En realidad, ¿cuántos canales estarían *implicados? Pues Jane añadió que también tenía a su disposición información sobre ella misma –y de nuevo "entremedias...". Era incapaz de ser más concreta. Lo retomamos a las 22:40.*)

Durante un cierto periodo breve de tiempo, después de que las aguas bajaran su nivel, la radio transmitió noticias inquietantes: Se habían montado consultorios de emergencia y se anunció a la población que era imperativo que se vacunaran contra el tétanos.

De nuevo, Ruburt se "sintonizó", alteró su estado de consciencia, y se le comunicó que no debían vacunarse. El conocimiento inconsciente fue dado (*pausa*), así como afirmaciones sobre el estado del cuerpo de cada uno. Los dos estarían a salvo siempre que no aceptaran esas vacunas. Ruburt y Joseph decidieron desoír las autoritarias declaraciones de la radio, y se aferraron a sus convicciones a pesar de que sus vecinos se apresuraban a los centros médicos. Hicieron lo correcto, pues al cabo de una hora las declaraciones radiofónicas cambiaron por completo; se informó de que ya no era necesario recibir las inyecciones, y que en realidad las vacunas podrían provocar importantes reacciones.

Una vez más creció la confianza de Ruburt y Joseph, que ahora podía extenderse a otros campos. Vieron claramente cuáles eran las condiciones de sus vidas, y lo percibieron de unas maneras demasiado numerosas y personales como para enumerarlas aquí. No les gustaba la idea de vivir en un entorno frío y empapado durante varias semanas, ni deseaban todas las incomodidades que ello suponía, pero por sus propias razones eligieron formar parte de la inundación.

Tan solo unos pocos días antes de que esto ocurriera, a Ruburt le ofrecieron participar en un programa de televisión en Baltimore, y declinó la invitación*. Su coche quedó bajo las aguas. Los ingresos de las clases de Ruburt eran ahora inexistentes, pero estos efectos secundarios elegidos estaban en consonancia con sus creencias conscientes, sus hábitos y sus prácticas.

(*22:50.*) Lo mismo cabe decir de las restantes personas implicadas en este suceso. Simbólicamente, una inundación representa por supuesto una limpieza de lo antiguo, la energía y el poder arrolladores de las fuerzas inconscientes, y el surgimiento resultante de un nuevo nacimiento. La verdad es que en vuestra sociedad a menudo os veis envueltos en pequeñas preocupaciones y problemas que no os hacen sacar todas vuestras fuerzas; estos desastres naturales os hacen enfrentaros con la naturaleza, y de ese modo podéis experimentar el gran poder y la amplia variedad de vuestras identidades en una situación que os lleva al límite.

En una sociedad tan sumamente materialista, la pérdida de un hogar acomodado y otras posesiones materiales es un tema de gran importancia práctica y simbólica. Así pues, muchas

* Jane contestó al director del programa: "Lo lamento, pero no puedo estar en tu programa; tengo la profunda sensación de que debo estar aquí en Elmira estos días". Y, cuando se escuchó a sí misma diciendo eso, se quedó muy desconcertada.

personas buscaron esa experiencia. (*Larga pausa.*) Muchas otras se vieron actuando con un heroísmo que no pensaban que poseían. Surgió un sentido de unidad comunitaria, un profundo sentimiento de hermandad que no había existido antes.

La guerra ha servido a menudo como estímulo emocional, al hacer que quienes se sentían solos, impotentes y aislados hallaran tensión dramática, excitación y un sentido de pertenencia.

A su manera, un incendio en un vecindario tiene el mismo propósito, entre otros, al igual que pasa con una catástrofe local o regional. La naturaleza de vuestra mente consciente requiere cambios y un sentido dramático, una sensación de poder y aspiraciones frente a las cuales poder determinar el camino individual. Idealmente, una sociedad "perfecta" facilitaría estas cualidades alentando a cada individuo a usar su potencial al máximo, a disfrutar de sus desafíos, y a dejarse llevar por su gran entusiasmo[243] natural mientras trata de extender sus poderes de potencia creadora[244] según su propio entender.

(*Lentamente a las 23:06.*) Cuando se niegan estas oportunidades se producen disturbios, guerras y catástrofes naturales. Toda criatura tiene derecho a una sensación de poder, y me refiero a poder como la capacidad de actuar creativamente y con cierta eficacia. Un perro encadenado demasiado tiempo suele volverse feroz. Un hombre que cree que sus acciones no tienen valor busca situaciones en las que pueda emplear su poder para actuar, sin importarle muchas veces si la acción tendrá un efecto constructivo o negativo.

No podéis actuar favorablemente si no podéis actuar.

(*Pausa.*) Así pues, no comprendéis la naturaleza de vuestra propia energía o vuestra capacidad para dirigirla. Las tormentas, por ejemplo, o los tornados, son provocados por hombres iracundos de la misma manera que se provocan las guerras. Simplemente son versiones distintas del mismo fenómeno.

La inundación representó un síntoma psíquico colectivo proyectado sobre la Tierra. Todas las personas implicadas eligieron la situación, y asimismo contribuyeron al proceso "curativo" que todavía continúa (*unos once meses después*). Así como no podéis separaros de vuestro propio cuerpo, tampoco podéis separaros del cuerpo de la Tierra.

Aunque quizá no os lo parezca, todos estos son procesos creativos y correctivos. (*Larga pausa.*) Intuitivamente sentís una gran relación entre vuestro estado de ánimo subjetivo individual y el clima, aunque suponéis que esto se debe a que reaccionáis a sucesos físicos exteriores que existen independientemente de vosotros mismos. Pero muy raramente es así.

Cuando os trasladáis de una parte del país a otra es porque vosotros habéis cambiado, y por tanto os sentís inclinados hacia otras personas con la misma clase de creencias y necesidades, atraídos por situaciones naturales completamente distintas. Ayudáis entonces a perpetuar el clima "característico" hacia el que viajáis.

(*Enérgicamente, y con una sonrisa.*) Punto, y haced vuestro descanso.

(*23:23.*)

243 "excitement".
244 "... to extend powers of creative potency in his own...".

Capítulo 19:
La concentración de energía, las creencias y el punto de poder presente

(*23:36.*) Siguiente capítulo [19]: "La concentración de energía, las creencias y el punto de poder presente".

La concentración de energía obedece a vuestras creencias. Muchas de ellas, no negativas en sí mismas sino exageradas[245], conducen a lo que parecen ser resultados negativos.

Esta información es sumamente importante para muchos de vosotros que os encontráis en situaciones en las que no os sentís satisfechos. Recurro a Ruburt como ejemplo por varias razones. Muchos creéis que alguien con las facultades que posee Ruburt no tiene ningún problema o no se enfrenta a ningún desafío. Ruburt ha dicho a menudo: "Algunas de las personas que me escriben esperan que sea perfectamente saludable, rica y sabia, y que esté más allá de cualquier sentimiento humano", y tiene mucha razón.

Muchos de vosotros buscáis un estado de "paz" donde impere una especie de gracia permanente, todas las preguntas estén contestadas para siempre y todos los problemas solucionados. Algunos creéis que esto lo conseguiréis milagrosamente por vosotros mismos. Si reconocierais el poder de vuestro ser, sabríais que siempre busca esferas superiores de creatividad y experiencia que impliquen nuevos desafíos, ya que todos los problemas son desafíos.

En el caso de Ruburt, empezó con un grupo de ideas y creencias que solo llegaron a ser restrictivas cuando se llevaron a un extremo. (*Ver la sesión 645 en el capítulo 11.*) En vuestra experiencia, es frecuente que os concentréis con tal energía en ciertas áreas de actividad que no prestéis atención a otros campos, a los que consideráis restricciones.

(*Más lentamente a las 23:46.*) El estado de Ruburt tuvo que ver con una situación en esta vida. Algunos de vosotros quizás os concentráis en los aspectos físicos de la existencia, que de por sí son muy legítimos, pero excluyendo otros elementos importantes. En términos generales, este enfoque en ciertas áreas en particular puede afectar a toda una vida –hablando en términos reencarnatorios–, en la que elegís por anticipado concentrar la atención en ciertas áreas en vez de en otras; tal vez escojáis un cuerpo que no funcione normalmente, o una mente que no esté al nivel normal.

Así pues, debido a vuestra situación de nacimiento, no podéis manejaros adecuadamente en el aspecto que hayáis elegido. Si habéis decidido vivir una situación que implique una seria carencia orgánica o una minusvalía, y nacéis con una enfermedad grave, por ejemplo, ese es el contexto en el que experimentaréis vuestro enfoque particular en la realidad corpórea. Habrá una razón para ello, y esta razón residirá en las facultades que habréis elegido desarrollar.

Todas las existencias son simultáneas. Dentro de vuestros límites como criaturas, ciertas cosas son posibles y otras no. No podéis regenerar un miembro o hacer crecer uno nuevo, pero sí podéis curaros de una enfermedad "incurable" si comprendéis que vuestro punto de poder está en el presente.

(*Pausa.*) Sea cual sea vuestra situación, la habéis elegido por alguna razón. Si implica una circunstancia que no puede alterarse físicamente, la habéis elegido con el fin de realzar y utilizar más intensamente otras capacidades. Lo principal es no centrarse en la minusvalía sino en las facultades que poseéis, ya que las poderosas energías de la personalidad se dirigirán hacia esos cauces.

Entonces: Este es el final del dictado. Una nota personal...

---

245 "overemphasized".

(*Seth añadió unas pocas líneas para Jane, y entonces describió un método por el cual yo podría ayudar a Jane a trabajar con sus propias creencias.*)

¿Me sigues?

(*"Sí... si puedo".*

(Más alto, con humor.) Tú puedes. Mis mejores deseos para vosotros, entonces, y una buena y entrañable noche.

(*"Buenas noches, Seth". Acabamos a las 00:05.*)

Sesión 667, 30 de mayo, 1973
21:26 Miércoles

(*En las primeras horas del 29 de mayo, tras la última sesión, Jane había tenido la experiencia más vívida que haya tenido de trabajo en el libro durante el tiempo de sueño. Mientras esta vez había elementos similares a los descritos en anteriores encuentros, también se gereraron nuevas ideas y planteamientos. [Ver las notas de la sesión 619 en el capítulo 4, por ejemplo, o las de la sesión 660, que enlazan los capítulos 16 y 17.]*

("Ahora ya se está empezando a desvanecer", describió a la mañana siguiente. "Estaba hablando por Seth en una introducción o un capítulo inicial para un libro. Era tan real y parecía tan despierta que me impactó cuando realmente comenzó a constatar que "yo" había estado dormida. Apenas podía creerlo. Mis meneos en la cama despertaron a Rob.

("Entonces pensé: No quiero tener una sesión real de libro durante el sueño –¿quién la registraría? A menos que Rob pudiera hacerlo mientras también estaba dormido... Sabía que estábamos en el capítulo 19 del libro de Seth, y esto me confundía. ¿Cómo es que estaba haciendo un capítulo inicial –o era trabajo para un libro diferente?"

(Mientras se despertaba, Jane me preguntó varias veces si realmente había estado dormida. Era fácil para mí asegurarle que sí, ya que me había despertado primero. Antes de la sesión de esta noche Jane dijo que esperaba que Seth explicara el suceso, pero sorprendentemente –a pesar de que recibimos una considerable cantidad de material personal– el asunto no fue tratado.

(Le leí a Jane la última página de la sesión 666 a partir de mis notas, ya que no había acabado de pasarla a máquina todavía.)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth".*)

Dictado: Ruburt estuvo trabajando con alteraciones de consciencia esta tarde. Al mismo tiempo, tenía la radio a bajo volumen. De pronto interrumpieron el programa de música para dar una noticia referida a la carrera de automóviles de Indianápolis (*el 57º campeonato de las 500 millas de Indianápolis*). Un piloto había resultado gravemente herido (*el lunes*) y la carrera, aplazada por ese motivo y por las inclemencias del tiempo (*el martes*), finalmente comenzó hoy.

A medida que se celebraba seguían los comunicados por la radio, y Ruburt supo que había ocurrido otro accidente muy grave. Aparte de esto había muerto un hombre atropellado por una ambulancia que se dirigía a toda velocidad hacia la escena del accidente. La víctima no era piloto pero guardaba relación con la carrera.

(*Era miembro de una escudería. Nota posterior: El conductor implicado en este accidente falleció al cabo de un mes.*)

(*21:32.*) Al recuperar la consciencia "normal", Ruburt reflexionó sobre la gran violencia implicada en todo este suceso, y sobre la situación en la que estas personas se habían colocado. (Ruburt suele encender la radio cuando trabaja con estados alternativos de consciencia, por cierto, y la utiliza como punto de referencia.)

Parte del material del último capítulo debería contribuir a explicar las razones de estos marcos de experiencia en los que surge la violencia, que se convierten en un contexto desafiante a través del cual se percibe la realidad. Hay una situación de peligro, pero la eligen las personas

implicadas en ella, no se les impone. Más o menos del mismo modo, se eligen contextos para una vida que podrían parecer incomprensibles, temerarios o incluso dementes a los ojos de un observador.

(*21:38.*) Tales contextos que duran toda la vida pueden tener que ver con discapacidades físicas muy graves presentes desde el nacimiento. Desde fuera, parece imposible que alguien elija ese trasfondo, esa situación vital tan limitada o incluso dolorosa. Desde ese punto de vista, los problemas de nacimiento o las enfermedades crónicas de cualquier clase carecen de sentido.

Nadie empieza una carrera con desventaja, diríais, pero obviamente no es ese el caso. Las personas suelen elegir estas situaciones precisamente como incentivos, y muchos grandes hombres así lo han hecho. Esto no significa que estas discapacidades sean necesarias. Cuando un individuo se da cuenta de que su punto de poder está en el presente, no necesita un obstáculo para probarse a sí mismo o para enfocarse en lo que él considera la dirección apropiada.

Vivís muchas vidas simultáneamente, aunque soléis pensar en ellas como reencarnaciones sucesivas. Si estáis gravemente enfermos y creéis que las razones de los síntomas se remontan a una vida pasada, por lo cual debéis "tolerarlos", no os daréis cuenta de que vuestro punto de poder está en el presente, y no creeréis en la posibilidad de una recuperación.

Repito que incluso pueden curarse ciertas enfermedades consideradas incurables, siempre que esto no implique una regeneración imposible[246] dentro del contexto de las criaturas vivas.

Así pues, los defectos de nacimiento de cualquier clase se eligen antes de esta vida. Esto se hace por muy distintas razones (al igual que hay personas que eligen estar enfermas de por vida, sin tener en cuenta su duración). Es decir, el individuo decide por anticipado establecer cierto marco psíquico a través del cual experimentará toda su situación vital. En mis otros escritos he dado alguna información al respecto[*].

Una persona con varias existencias dedicadas al desarrollo de las capacidades intelectuales podría decidir vivir una vida en la que esas facultades mentales quedaran en segundo plano para permitir que las emociones se desarrollasen como "antes" no lo habían hecho.

(*21:54.*) Como todas las existencias son simultáneas, esto simplemente significa que en esta vida se refuerzan ciertos aspectos –a expensas de otros, según diríais vosotros– y se establece un marco de referencia que puede parecer restrictivo. Por otro lado, la personalidad implicada puede considerarlo como una experiencia muy gratificante y enriquecedora, en la que las emociones gozan de una libertad de la que normalmente carecen. Algunas personalidades prefieren tener unas experiencias vitales en las que los avances y el desarrollo siguen un curso regular. Otras exigen un mayor contraste. En este caso, en una vida serán miserablemente pobres, increíblemente ricos en otra, un gigante intelectual en otra vida, después un gran atleta, y luego un completo inválido. Así pues, las diferencias individuales inciden en el tipo de situaciones vitales elegidas.

Muchas veces es la familia, más que el miembro discapacitado, quien no comprende el porqué de la situación –como en el caso de niños muy retrasados mentalmente, por ejemplo. Pero, en todos los casos, no solo los hijos eligen a sus padres con anticipación, sino que los padres eligen a sus hijos, por supuesto.

Tal situación puede ofrecer ciertos beneficios satisfactorios desde el punto de vista de los padres. Siempre hay oportunidades de crecimiento y de una creatividad fuera de lo común en estas condiciones y para todas las personas implicadas en ellas. Esta es la razón por la cual fue elegido ese marco de experiencia. Lo mismo cabe decir de las aparentes tragedias, como los accidentes, o de las enfermedades graves que sobrevienen en cualquier momento.

246 "not possible".

* [Nota de Robert:] Ver *El material de Seth* y *Habla Seth*. También acumulamos una considerable cantidad de información no publicada sobre el tema.

(*Muy enfáticamente a las 22:03.*) A nivel individual, una enfermedad grave representa la adopción de un foco de atención sumamente intenso en el que se anula o se prescinde deliberadamente de un aspecto determinado de la experiencia habitual; el propio contexto de la vida debe luego ampliarse siguiendo otras pautas. Más o menos de la misma manera, esto también se aplica a aquellas personas que nacen en el seno de una pobreza extrema o en situaciones familiares aparentemente de lo más desafortunadas. El desafío vital es inherente al problema en sí mismo, y surge de él. Normalmente, aunque no siempre, a raíz de una dificultad específica se produce un peculiar logro personal (*con resolución*).

Ahora bien, este logro no tiene que ser una gran obra de arte, una invención, o un contundente liderazgo político, por ejemplo, aunque puede serlo. A menudo esta actividad exitosa representa un desafío por parte de la personalidad que lo estableció en forma de creatividad psicológica, y un enriquecimiento general de la experiencia. Todas las personas implicadas, como es el caso de la familia, habrán consentido “previamente” a esa situación. Con frecuencia, especialmente en el caso de defectos de nacimiento mentales o físicos, la persona discapacitada acepta ese papel no solo por razones personales, sino que también lo elige para la familia en conjunto.

Así, unos padres sumamente inteligentes pueden encontrarse con un hijo que sufra algún tipo de retraso mental. Si ellos se centran excesivamente en el intelecto a expensas de las emociones, quizás el niño exprese por ellos la espontaneidad emocional que tanto temen.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:15. De forma peculiar, y a pesar de su profundo trance y de la cantidad de material transmitido, Jane recordaba una línea –la observación de Seth sobre su uso de la radio como punto de referencia mientras trabaja con estados de consciencia. Ver la sesión a las 21:32. Esto era algo obvio de lo que ninguno de nosotros se había percatado antes.*

(Jane pone la radio a menudo también mientras escribe. Bromea ahora con que ella debe estar usándola a modo de “cuerda salvavidas entre realidades”. Lo retomamos de la misma manera resuelta a las 22:47.)

Un defecto de nacimiento es algo evidente, y establece ciertas condiciones que no pueden pasarse por alto.

Muchas enfermedades normales y corrientes también implican al grupo familiar en alguna medida. Las creencias predominantes de la persona enferma siempre serán de la máxima importancia, pero la situación grupal englobará una cierta conformidad por parte de los demás miembros de la familia.

Hay que entender que ocurre lo mismo cuando hay grandes logros fuera de lo común. En este caso predominan las creencias de la persona que los realiza, pero también es posible que esté representando las aspiraciones no realizadas de los miembros de su familia, o del grupo con el que está íntimamente relacionado. Siempre habrá razones que expliquen estas interrelaciones.

(*Pausa.*) Muchos de los grandes contrastes de naturaleza social poseen el mismo tipo de significado interno; grupos enteros de individuos eligen situaciones vitales particulares en las que, por ejemplo, predominan la pobreza y la enfermedad, mientras que en otras partes del mundo (o de un país) disfrutan de los mayores avances tecnológicos, riqueza y prosperidad. Por separado, cada personalidad tiene una razón personal para semejante afiliación. Pero a otros niveles, por el contraste entre pobreza y riqueza, entre logros científicos y la falta de ellos, los opuestos se hacen claramente evidentes. El progreso tecnológico, si se sigue como centro máximo de atención, muestra automáticamente sus beneficios y sus desventajas.

Un país que sigue este curso de acción es como una persona que sigue principalmente un sendero estrictamente “objetivo, masculino”, orientado hacia lo externo, según lo entiende vuestra cultura occidental. En vuestro país se ha hecho especial hincapié en ciertos valores, particularmente

en el presente más reciente. Estos atributos fueron trabajados a expensas de otros por razones tanto individuales como colectivas[247]. El resto del mundo estuvo de acuerdo con estas acciones, no obstante, y en diversas zonas de él se adoptaron cursos totalmente distintos, de modo que la sociedad global mostrara un caleidoscopio de enfoques variados y sus correspondientes resultados.

(*Pausa a las 23:05.*) A escala mucho menor y en distintos grados, cualquier tribu, ciudad, familia o grupo mostrará las mismas tendencias, y a partir de su participación en esa experiencia compartida cada individuo aprenderá y crecerá.

Una persona quizás elija poseer un gran talento, a través del cual percibirá la realidad y concentrará toda la experiencia. Esto le permitirá gozar de un enfoque extraordinario, pero por su naturaleza es frecuente que descarte otras experiencias que para muchos otros individuos serían algo muy natural. Algunos artistas con grandes facultades prescinden de la madurez intelectual, y emplean sus cualidades emocionales primarias hasta tal extremo y con tal intensidad que las facultades naturales de la razón se anulan en gran medida. (*Pausa.*) Sin el esclarecimiento racional, los elementos emocionales son tan difíciles de manejar que el artista, debido a su gran expresión espontánea, no puede relacionarse con ninguna clase de situación permanente de naturaleza íntima – pues la razón y la emoción son homólogos naturales[248].

Tal vez alguien elija concentrarse en logros intelectuales hasta tal punto que se cierre al verdadero contacto íntimo y, a pesar de que quizás acepte una relación permanente, no experimentará la riqueza emocional que otras personas obtengan de una relación incluso mucho más breve. Por tanto, cada uno de vosotros elige –de antemano, dicho en vuestros términos– el tipo de marco de experiencia con el que se enfrentará a esta situación vital. Esto se aplica personal y colectivamente.

Aquellos de vosotros que creáis en la reencarnación preguntaréis: “¿Y qué hay de las creencias de las vidas pasadas? ¿Estoy obligado a seguir las leyes del karma, aunque olvide la idea de culpa?”. (*Ver la sesión 614 en el capítulo 2.*)

Como todo ocurre simultáneamente, vuestras creencias actuales pueden alterar las pasadas, tanto si son de esta vida o de una “previa”. Las existencias tienen un final abierto. Ahora bien, sé que con vuestras nociones de tiempo progresivo y las creencias correspondientes de causa y efecto, es difícil que lo entendáis. No obstante, como criaturas tenéis la facultad de cambiar vuestra experiencia mediante vuestras creencias actuales; podéis reestructurar vuestro “pasado reencarnatorio” de la misma manera que podéis reestructurar el pasado de esta vida actual (*como se explicó en las sesiones 657-58 en el capítulo 15*).

(*Con gestos.*) En el centro de la página:

El punto de poder está en el presente

Este presente que se experimenta también representa vuestra piedra de toque psíquica para todas vuestras otras existencias. Sois plenamente conscientes de ciertos sucesos, y además os percatáis inconscientemente de muchos más que, de una forma u otra, estáis aprendiendo a llevar al foco consciente.

Lo mismo se aplica a todos vuestros otros “yoes reencarnatorios”. Ellos conocen inconscientemente vuestra experiencia consciente, así como vosotros os percatáis inconscientemente de la suya.

La interacción es pues constante, y en todos vuestros presentes es creativa. Recurrís a su conocimiento como ellos recurren al vuestro, y esto por supuesto se aplica también a las personalidades que consideraríais futuras. Poseéis una vastísima reserva de información y

247 “... for individual reasons and those *en masse.*”.

248 “natural counterparts”. Esta palabra, “counterpart”, que lógicamente puede ser literalmente traducida como “contrapartidas”, nos acompañará en lo restante de Seth, y en otro contexto nos dará un concepto que será muy relevante.

experiencia que podéis utilizar, pero la emplearéis según vuestras actuales creencias conscientes. Si comprendéis que el punto de poder está en el presente, tendréis siempre a vuestra disposición un inagotable ámbito de facultades y de energía.

Podéis hacer un descanso.

(*23:27. Jane volvió a entrar en trance a las 23:41, y transmitió varias páginas para nosotros y otras personas. Nuestro trabajo acabó por esta noche a las 00:17.*

(Podría añadir que Seth ha tratado brevemente sobre la reencarnación en conexión con las probabilidades en la sesión 631 del capítulo 7; en conexión con el momento de reflexión lo hizo en la sesión 636 del capítulo 9; y en conexión con las creencias actuales en la sesión 657 del capítulo 15.)

Sesión 668, 6 de junio, 1973
21:12 Miércoles

(*No hubo dictado del libro durante la sesión del lunes 4 de junio, ya que se dedicó a un científico de la Costa Oeste que visitó a Jane. Algunas de sus preguntas tenían que ver con la predicción de terremotos, un tema que él está estudiando con la ayuda de ordenadores. Es interesante observar que Seth acabó el capítulo 18, que trata de nuestra creación psíquica del entorno [incluyendo terremotos, por supuesto], una semana antes de que llegara nuestro invitado. La visita había estado prevista desde el 9 de mayo, no obstante.*)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Dictado. (*Lentamente.*) Debéis recordar que los principios y los finales son realidades solo dentro de vuestro sistema de vida tridimensional.

La energía de vuestro ser existe <u>fuera</u> de vuestro sistema, no obstante, y repercute[249] en él, dicho en vuestros términos, convirtiéndose así en algo físicamente "vivo" en ciertos puntos del tiempo y del espacio. Vuestra propia energía superior se sumerge ahí, entrando y saliendo del continuo espacio-tiempo, tal como lo entendéis. Al hacerlo, su experiencia se vuelve física, y deja una huella vital[250] dentro de ese sistema. Cuando pensáis en la reencarnación, os parece que una de estas huellas existe antes que otra, pero todo el "mapa" por entero existe a la vez, con todas sus huellas vitales individuales.

(*Larga pausa.*) Como estas ramificaciones, o huellas vitales, proceden todas de vuestra propia entidad, están conectadas psicológicamente y en términos de pautas de energía electromagnética. Pensad en esta analogía: Si bien sois de hecho realidades multidimensionales, solo podéis percibir cierta cantidad de experiencia <u>a la vez</u> debido a vuestras características como criaturas físicas, ya que el sistema tridimensional se especializa automáticamente en efectos del tipo "antes-y-después".

Supongamos que existís en siete siglos distintos a la vez. Aun así, las pautas de experiencia normales de vuestro ser temporal no os permiten tener una visión completa de todas esas vidas <u>en los términos de vuestro ser como criaturas</u>.

(*21:26.*) Lo que ocurre en realidad es que la energía de vuestro ser repercute, digamos, en siete puntos (de momento)* del sistema tridimensional. En cada uno de estos puntos se experimenta

249 "impinge upon".
250 "life-trace".
* [Nota de Robert:] Seth comentó por primera vez su teoría de los "puntos de momento" en una serie de sesiones en abril y mayo de 1965, en relación con la reencarnación y el universo de los sueños. En la sesión 152, afirmó: "El yo completo, del cual Ruburt es una parte, es extremadamente elástico. Las diversas partes de este yo o ser completo se extienden hacia afuera y hacia adentro con mucha más elasticidad [resilience] que en la mayoría. Envuelve muchos más puntos de momento simultáneamente...". En una explicación muy simplificada, Seth añadió que, por medio de uno de ellos, él podía entrar dentro de los límites de la "comprehensión psíquica" de Jane.

lo que parece ser una vida aislada. Pero, más allá de estas intersecciones, hay un reconocimiento general y más o menos unitario de la totalidad que "planea"[251] por encima de ellas. Esto representa a la entidad multidimensional que, a la vez que está aparte de esas huellas vitales separadas, también forma parte de ellas. Tal vez tengáis una existencia en el siglo diecisiete, por ejemplo. A vosotros os parece que esa vida fue pasada y está acabada. Quizá creáis que vuestra existencia actual, con todas sus cualidades y desafíos, es el resultado de esa vida pasada, pero ambas existen a la vez. El siglo XVII no está muerto. Seguís una sola pauta lineal de historia, llevando adelante ciertas acciones que consideráis como la realidad, y os identificáis tan completamente con ellas que son lo único que percibís. Sin embargo, siempre están ocurriendo otras acciones probables, y son tan válidas como las que elegís y, por tanto, experimentáis.

Vuestros yoes reencarnatorios tienen tantas vidas probables como tenéis vosotros. Vuestras creencias y acciones en vuestro presente alteran "sus" experiencias, y cada uno de ellos, en su presente, cambia las vuestras. Si entendéis a estos yoes reencarnatorios como una sola entidad, esta idea resulta muy natural. El yo completo se ve alterado por todas sus comprehensiones.

Ahora haced vuestro descanso.

(*21:49 a 21:55.*)

Cada fragmento de la entidad es único e independiente, y a través de sus creencias determina lo que aceptará como influencias en su situación de vida inmediata. El gran milagro, de hecho, es que cada consciencia, sea cual sea su grado, es ella misma y no otra, a pesar de que en los interminables campos de interacción pueda ser un fragmento de otra –así como una ciudad forma parte de un estado, o una persona de una familia.

En función de la personalidad, tal como la entendéis, la persona elige las facultades que tendrá y los desafíos de la vida. En el presente, cada persona tiene ilimitadas oportunidades para recurrir a la energía de la entidad, y a la comprensión y los poderes de todas sus partes. (*Larga pausa.*) Huelga decir que todo ser humano posee la capacidad latente que exhibe un gran artista o atleta, un político o filósofo. Dentro de la esencia como criaturas, existe una amplia gama de facultades; apenas se utilizan, pero están ahí como ideales prácticos que pueden ser expresados dentro de ese sistema. De la misma manera, cada individuo posee las facultades de su entidad de forma latente. Estas sirven también como ideales prácticos, pero en un contexto distinto, ya que tenéis otros siglos que experimentar y muchas existencias en vez de solo una.

A menudo destacáis en situaciones que se os escapan por completo a nivel físico. Estas aptitudes operan a través del enfoque de vuestro presente, ya que solo sois físicamente conscientes de una línea de sucesos probables, de modo que el significado de muchos sueños se os escapa. Pero en los sueños soléis trabajar tan válidamente como lo hacéis durante el día, y en el estado de sueño os encontráis con vuestros seres reencarnatorios e interactuáis con ellos.

(*22:11.*) En realidad, prefiero que penséis en ellos como yoes simultáneos. En el estado de sueño se produce un gran intercambio de información con estas otras partes de vuestro yo. Vuestro cerebro físico transforma automáticamente estos datos en términos temporales, de modo que muchas de vuestras experiencias oníricas importantes y recordadas son ya traducciones en el momento en que las recordáis. De lo contrario no tendrían ningún sentido para vosotros.

En muchos casos viajáis fuera de la realidad tridimensional mientras soñáis, pero vuestras experiencias deben después ser recordadas en términos físicos, o de lo contrario no las recordaríais. Como veis, incluso vuestros sueños deben pasar por ese punto del presente –de intersección del espíritu con la carne. El hecho de soñar representa realmente un canal abierto a través del cual se trasciende el entorno material. Durante ciertos estados de sueño, el cerebro experimenta extraños cambios aún no descubiertos, una aceleración que literalmente impulsa a la consciencia fuera de su continuo espacio-tiempo usual, hacia esas otras realidades de las que proviene.

251 "rides".

Estos sirven como puntos de unidad, en donde todos los yoes simultáneos se encuentran; y aquí también participan físicamente ciertos ritmos estacionales.

(*22:20.*) ¿Queréis un descanso ahora?

(*"No, supongo que no". Aunque esta noche no estaba muy agudo, no obstante.*)

Así como vuestras naves espaciales que viajan a la Luna deben esperar las mejores condiciones generales para despegar, en otro orden de cosas existen ciertos ritmos que tienen que ver con la energía. En definitiva, esto significa que ciertos momentos son mejores que otros para estas comunicaciones en el estado de sueño. A nivel individual, a menudo implican iluminaciones y la toma de decisiones repentinas y acertadas. Colectivamente implican grandes cambios históricos.

Haced vuestro descanso.

(*22:24 a 22:35.*)

Estos intercambios representan periodos en los que el alma y la carne se unen en condiciones óptimas. Hay variaciones individuales y también patrones colectivos[252]. La energía del yo personal procede constantemente de la entidad. No hay una única intersección del alma con la carne, sino al menos una serie constante, tal como vosotros lo podríais entender. Debido a las características de la energía, tal como incide[253] en el sistema tridimensional, hay fluctuaciones –y siempre involucran a vuestro presente.

Estos ciclos convergen en varios puntos, de modo que se producen cambios importantes en todos los campos cada dos mil años. Por otras razones, y en un contexto más reducido, el mes de agosto es sumamente significativo en una secuencia de veinticinco años. Y un período de siete años es importante a nivel individual. Estos son simplemente ritmos que representan el mayor impacto del espíritu cuando se cruza con la carne y el tiempo.

Físicamente, están también implicadas las mareas y los aspectos geográficos, pero estos son "efectos" que tienen que ver con las curvas de energía de las que está compuesta la consciencia. Estos ritmos también se reflejan minuciosa y perfectamente en otros ámbitos. El séptimo sueño de cualquier noche es el más importante... aunque esto no significa (*más alto, sonriendo*) que haya alguien contándolos –y pon que esto lo dije con humor.

Las facultades más importantes de una personalidad son a menudo llevadas a la expresión física debido a ciertos ritmos que no se comprenden. En cierta manera de hablar se podría decir que la energía de una entidad se dispersa, choca en ciertos puntos con el continuo espacio-tiempo, y siempre rebota. Pero la energía está siempre en contacto consigo misma aunque a la vez incida[254] en la existencia física.

(*22:47.*) En vuestros términos, la energía recobra su forma original[255] durante el estado de sueño, pero siempre debe pasar por lo que consideráis que es la ventana del presente.

(*Pausa.*) Este rebote de energía hacia sí misma es el significado del estado de sueño, en el que os embarcáis en una experiencia que básicamente es no física, pero que luego es interpretada como sueños por el cerebro. En vuestros sueños más profundos siempre hay sin embargo comprehensiones no materiales. Vuestros sueños, aunque los recordéis con claridad, son ya una traducción del cerebro físico. De ese modo la información entra en vuestro presente, donde biológica y mentalmente colorea vuestra vida.

La transformación de la información se lleva a cabo según vuestras creencias, para que tenga al menos un poco de sentido para vosotros. Desde el punto de vista de la energía, imaginad a vuestro yo o ser como partículas, y a vuestras experiencias como olas que fluyen a través de las partículas y les dan sus sensaciones. Cuando sois físicos, sois una partícula. La forma de la partícula define vuestra experiencia cuando las olas la impregnan, pero vuestra realidad superior no se puede

252 "mass patterns".
253 "impinges upon".
254 "impinges into".
255 "spring back".

describir en unos términos tan limitados.

Haced vuestro descanso.

(*22:55. Una vez más, la transmisión de Jane como Seth había sido regular y enérgica. "En realidad no recuerdo lo que dijo", me dijo ella, "pero sí que tengo la sensación de que con este material hemos llegado más lejos de lo que hemos ido anteriormente. Esto revolucionaría la ciencia –si los físicos pudieran entenderlo. Incluso por limitados que seamos como humanos, creo que hemos captado ciertas ideas, con Seth, que son de vital importancia...".*

(Había acabado de llover y la humedad era elevada. Para darse un respiro, Jane salió de casa para caminar un poco durante el descanso. Lo retomamos a las 23:24.)

Ahora bien, así como hay momentos mejores que otros en vuestra esfera de actividad para enviar cohetes o naves espaciales a la Luna, también hay períodos cumbre en los que el yo y el alma (o entidad) coinciden –cuando la comunicación es óptima.

Todo esto ocurre por la ventana de vuestro presente. Y de nuevo hablando en términos de energía, cuando la vitalidad de vuestra entidad incide en la realidad tridimensional, forma esa partícula que es vuestro ser actual. Pero esta partícula también es desviada aparte[256] de la Tierra en una pauta rítmica. Lo mismo les ocurre a otras partes de vuestro yo en otros puntos del continuo espacio-tiempo, pero en ciertos intervalos os encontráis, por así decirlo. Cada uno de vuestros "presentes" se carga, lleno de potencialidad; y vuestra entidad, que de por sí es energía consciente, se enriquece también mediante vuestras diversas experiencias, por el poder combinado y aumentado de su propio "pasado".

Así pues, dentro de cada yo se forman unos vértices[257] que sirven como centros de atracción a través de los cuales, y al estar ahora abiertos, puede fluir la potencia[258] incrementada de la entidad[259]. Esto puede aparecer como energía errática, y podría compararse con las manchas solares. Psicológicamente se produce una gran agitación, y a menudo las personalidades individuales implicadas se organizan según un nuevo patrón.

Individualmente, esto ocurre cuando los seres humanos se hacen conscientes de una mayor iluminación, cuando toman decisiones repentinas y experimentan una fuerza renovada. Pronto advendrá un período así socialmente. Esto puede manifestarse como una época de aparente agitación en la que, sin embargo, se vislumbra una nueva creatividad. Se producirán grandes cambios planetarios que afectarán a vuestras organizaciones, pero estos se deberán a iluminaciones interiores individuales que se materializarán físicamente. (*Con más potencia.*) No confiáis lo suficiente en vuestros yoes internos, ni os dais cuenta de la fermentación creativa que se está dando. Si lo hicierais, os podríais ahorrar muchos problemas.

Me dirijo aquí a vosotros dos individualmente y a todos los lectores: Cualquier momento en vuestro presente es un punto potencial de gran cambio creativo; pero, debido a los ritmos de los que he hablado, es más sencillo que los cambios ocurran en determinados ciclos.

(*Abruptamente.*) Fin del dictado y de la sesión. Mis más cariñosos saludos para los dos.

(*"Buenas noches, Seth. Muchas gracias". 23:40.*)

Sesión 669, 11 de junio, 1973
21:40 Lunes

(*La noche era muy cálida y desagradablemente húmeda, pero Jane no quería perderse la sesión. La tuvimos en su estudio para variar, con todas las puertas y ventanas abiertas.*

256 "deflected away".
257 "apexes".
258 "potency".
259 Entiendo que estaría hablando de lo mismo que en el párrafo anterior: sobre esos intervalos donde de cierta forma nos encontramos con los demás yoes de la entidad, y donde hay pues cierta comunicación y apertura, cada uno de nuestros "presentes" se carga... etc.

(Antes de la sesión, expresamos otra vez la esperanza de que Seth comentase al menos la última experiencia de Jane con su trabajo del libro durante el estado de sueño. Esto ocurrió durante la madrugada del 29 de mayo, y fue una experiencia muy vívida; ver las notas con las que empieza la sesión 667 en este capítulo. No obstante, por las razones que fueran, Seth no mencionó el tema. Yo también me olvidé de recordarle que lo hiciera. Es fácil olvidarse de hacer ciertas preguntas durante una sesión –me ha pasado incluso cuando tengo una lista de preguntas preparada de antemano.

(Pero, para nuestra sorpresa, Seth habló sobre el material, que Jane había captado la pasada noche durante su estado de sueño. Resultó que guardaba relación con el capítulo 20...

(El ritmo de Jane esta noche fue bastante lento, su voz calmada.)

Entonces, buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Dictado: Dado que el punto de poder y de acción está en vuestro presente, tal como lo entendéis, cada día es como una especie de ventana que puede ofrecer muchas vistas a través de sus distintos marcos.

La ventana de cada día puede abrirse o cerrarse, pero está enmarcada por vuestra experiencia psicológica actual. Incluso cuando está cerrada, la luz la atraviesa e ilumina vuestra vida diaria. En pequeña medida y a su manera, cada día contiene indicios de todas vuestras existencias simultáneas. El ser presente no existe en aislamiento.

Así pues, en el curso de esas veinticuatro horas hacen su aparición a su propia manera las huellas y los aspectos de todas vuestras otras experiencias. Cada uno de vosotros guarda aspectos de sus otras identidades dentro de su yo actual –algunos son muy evidentes, y otros apenas apreciables. Podéis reconocer ahora como propias ciertas facultades en las que os concentráis en una vida, por ejemplo, pero no emplearlas en demasía.

Los vagos anhelos que sintáis de ciertos logros pueden ser indicios de que el yo que conocéis posee las características necesarias pero no las ha ejercitado. A su manera, el periodo de veinticuatro horas representa tanto una vida entera como muchas vidas en una. Dentro de él experimentáis simbólicamente "la muerte" cuando vuestra consciencia sintonizada físicamente ya no puede manejar cómodamente más estímulos sin un descanso. Del mismo modo, en el momento de vuestra muerte física normal llegáis a un punto en el que vuestra consciencia enfocada en la Tierra ya no puede procesar más información, y organizarla en un todo creativo y significativo, sin un "descanso más largo" –en términos temporales.

(*21:56.*) Cada día, por tanto, es una encarnación, por decirlo de alguna manera, y no solo simbólicamente –pues mediante la intersección del alma con la carne, cada yo refleja a diario sus yoes "reencarnatorios" o simultáneos.

Esto mismo es aplicable, en lo que podríais considerar como un nivel más práctico, en tanto que cada día contiene también las soluciones a los problemas actuales. Si sois conscientes de un problema en particular (un desafío), podéis estar seguros de que su solución está ahí con vosotros tanto como lo pueda estar el problema. (*Resueltamente.*) La solución es simplemente la otra cara del problema, en la que tal vez no os hayáis estado enfocando. Incluso habrá pistas muy claras sobre la dirección adecuada a tomar –estas formarán ya parte de vuestra experiencia, aunque no las reconocéis porque os concentráis demasiado en el problema.

Esto se aplica a cualquier clase de dilema.

(*Pausa.*) A pesar de que sois individuos con libre albedrío, sois también parte de otro yo. Lo que ocurre es simplemente que ahora no os identificáis con vuestro yo más amplio. Así como vosotros poseéis características propias y únicas, también vuestro ser más amplio posee su originalidad propia, pero siempre hay lo que vosotros podríais concebir como un aire de familia, por lo cual tanto vosotros como vuestro otro yo soléis elegir los mismos tipos de desafíos, aunque de

forma distinta.

Así pues, otras partes de vuestro ser multidimensional participan en experiencias semejantes a las vuestras, aunque exteriormente la situación puede ser totalmente distinta. Su progreso está latente en la ventana del punto de momento –y este punto es simplemente vuestra intersección actual con la realidad que conocéis.

Las aventuras de vuestros yoes simultáneos, insisto, aparecen como rastros en vuestra propia consciencia, como ideas o ensoñaciones o imágenes desconectadas, o a veces incluso como intuiciones repentinas. Podéis atraerlas hacia vosotros, hacia afuera, para que os ayuden a comprender problemas actuales.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:10. "Esta fue una de esas pocas veces en todas las sesiones", dijo Jane, "que casi no estaba en trance". Se estuvo revolviendo en su silla constantemente, pero su transmisión había alcanzado su ritmo estable normal. Para más datos sobre los puntos de momento, ver el material a las 21:26 en la última sesión. Lo retomamos a las 22:28.*)

Ahora bien, esto no significa que tendréis necesariamente una avalancha de información reencarnatoria, un reconocimiento instantáneamente intuitivo de vidas "pasadas", ni tampoco que vayáis a experimentar la intromisión de información. Lo que significa es que esta información aparece automáticamente en vuestra vida de manera íntima, aunque alojada en el marco de vuestras propias comprensiones, y a veces pasa incluso inadvertidamente por vuestros pensamientos conscientes.

Muchos artistas, sin saberlo, pintan retratos de sus yoes simultáneos[*]. Muchas madres se sienten a veces más jóvenes que sus hijos, o los llaman con varios nombres distintos. El impulso de intentar una actividad que no habéis intentado antes puede ser en realidad un mensaje de otras partes de vuestro ser.

Sencillamente, no existe el tiempo tal como lo entendéis, sino solo un presente en el que todas las cosas suceden. Hay milagros de información condensada dentro de las mismas células, milagros que los científicos no pueden percibir, ya que están más allá del alcance de los instrumentos físicos. A su modo, la comprehensión celular abarca un vasto reconocimiento de las probabilidades, en vuestros términos, y funciona con veloces manipulaciones en las que se afrontan estas probabilidades y se reacciona ante ellas –y por tanto se las altera.

(*22:42.*) La mente consciente enfocada físicamente en vuestro presente no puede tratar estas asombrosas probabilidades y mantener a la vez un sentido de identidad, a pesar de que en vuestros pensamientos diarios hay indicios conscientes que son representaciones psicológicas de este tipo de conocimiento.

No soléis confiar en vuestra imaginación, al considerar que trata con fenómenos que no se pueden considerar como hechos. Por tanto, dais forma artificialmente a una situación en la que debéis elaborar indicios globales[260]. Si por ejemplo sois demasiado imaginativos, quizá no seáis muy capaces de tratar adecuadamente con la vida física. Pero esto solo ocurre en el medio cultural en el que os movéis actualmente. En un principio, según vuestro concepto del tiempo, fue precisamente la imaginación lo que os diferenció de otras criaturas, y os permitió dar forma en vuestra mente a realidades que "posteriormente" pudisteis exteriorizar.

---

* [Nota de Robert:] Creo que soy uno de esos artistas. Para más información al respecto, ver mis notas de la sesión 582 en el capítulo 20 de *Habla Seth*. Cabe decir que no fue hasta que empezaron estas sesiones, en 1963, que me di cuenta de que mis modelos internos eran tan válidos como los que físicamente se sentaban frente a mí. En realidad, a menudo veía a los primeros con una visión clara, pero mi primera formación y trabajo como artista comercial, que comenzó en la ciudad de Nueva York en 1939, me condicionó a creer que el artista tenía que tratar solo con lo que él pudiera "ver" objetivamente.

Durante muchos años pasé por alto el hecho de que en la escuela primaria llenaba muy feliz y libremente mis cuadernos con dibujos de lugares y personas "imaginarios"...

260 "overall traces must be made".

Pero ahora desconfiáis tanto de la imaginación que no comprendéis las grandes pistas que os ofrece, tanto para la solución de problemas como para la expresión creativa. Muchos recuerdos reencarnatorios válidos os llegan como imágenes mentales, pero no confiáis en ellas. No obstante, buena parte de vuestros problemas podrían solucionarse fácilmente con solo utilizar vuestra imaginación.

(*Pausa a las 22:50.*) A menudo la empleáis inadvertidamente para prolongar circunstancias "negativas", pues pensáis en todas las cosas que podríais hacer mal. En cambio, podríais emplearla muy constructivamente, alterando el pasado, el presente y el futuro. Para hacerlo, en el presente imaginad libremente una situación en la que sois felices. En un principio vuestras imágenes mentales os parecerán tontas. Si alguien es viejo y pobre y está solo, le parecerá muy ridículo verse como si tuviera veinte años, fuera rico y estuviera rodeado de amigos y admiradores.

En realidad, si después de realizar este ejercicio tan placentero miráis a vuestro alrededor y comparáis lo que habéis imaginado con lo que tenéis, es posible que os sintáis peor que antes. Debéis daros cuenta de que este mundo imaginario realmente existe –aunque no en el mundo de los hechos que conocéis. Pero, hasta cierto punto, según la libertad con que lo hayáis hecho, un ejercicio así rejuvenecerá automáticamente vuestro cuerpo, mente y espíritu, y empezará a atraer hacia vosotros cualquier equivalente posible dentro del mundo de los hechos que conocéis (*con énfasis*).

Siguiendo con el ejemplo de la edad, os parecerá que sois de una edad determinada, que esta tiene que ser algo necesariamente importante en vuestra experiencia subjetiva, y que, sea cual sea vuestra edad, no podéis tener la experiencia de tener cualquier otra edad. Sin embargo, en algunas existencias simultáneas sois muy jóvenes, y en otras muy ancianos. Algunas de vuestras células físicas son flamantes, por decirlo así –pues la regeneración de la vida nueva está físicamente dentro de vosotros; desde vuestro punto de vista, esto es así no solo hasta vuestra muerte sino incluso después de esta, cuando el cabello y las uñas aún pueden crecer. Así pues, identificaos con la nueva energía constantemente viva en vosotros en este presente de vuestro ser (*con mucha resolución*), y comprended que en todos los niveles estáis totalmente conectados biológica y psicológicamente con esa identidad más amplia que es la vuestra.

Podéis hacer un descanso.

(*23:04 a 23:24.*)

Entonces: Sea cual sea vuestra situación actual, las respuestas residen en vuestras propias aspiraciones y capacidades. A menudo inhibís ciertos aspectos de vuestra experiencia con el fin de emplear otros –si utilizáis los que tenéis disponibles, automáticamente os liberáis de inhibiciones en otros campos.

Puede haber ciertas circunstancias físicas, como los defectos de nacimiento, que no se puedan alterar, de modo que haya que enfocar la experiencia según caminos distintos de los habituales, pero incluso en estos casos los talentos y características accesibles abrirán nuevas perspectivas de experiencia y de logro.

Cuando utilicéis vuestra imaginación tal como he indicado, hacedlo de una forma divertida, sabiendo que desde un punto de vista realista puede haber grandes discrepancias entre la imaginación y el hecho. En vuestra realidad, dad eso por sentado. A menudo vuestra imaginación libre, "tonta" y aparentemente poco realista os aportará soluciones muy prácticas a vuestros problemas, ya que si realizáis adecuadamente el ejercicio automáticamente os despojaréis de limitaciones que dabais por sentado.

Aun cuando no aparezca una solución directa, el rejuvenecimiento por sí mismo os llevará en la dirección correcta. Quien sea una mujer en un matrimonio desdichado, por ejemplo, quizás empiece por imaginarse con un elegante pretendiente. Ahora bien: Es posible que no aparezca ningún príncipe azul, pero, si realiza el ejercicio adecuadamente, empezará automáticamente a

sentirse amada y, por tanto, digna de recibir amor, en lugar de sentirse rechazada, indigna e inferior. El sentimiento de ser amada alterará su realidad, y atraerá amor hacia ella. Actuará como si la amaran. Tal vez su esposo vea en ella atributos de lo más agradable, y él también cambie.

Por otro lado, es posible también que atraiga a otro hombre y ponga fin al matrimonio que ha servido a su propósito en todos los sentidos, al encontrar ahora el impulso y las razones para cambiar. Como vuestra imaginación trasciende el tiempo, es una de las mayores piedras de toque[261] para vuestra identidad.

Por supuesto, tenéis que saber distinguir entre el mundo de la imaginación y el mundo físico de los hechos a fin de poder manejarlo apropiadamente. Pero la realidad física surge de la imaginación, que sigue el sendero de vuestras creencias.

En el ejercicio que acabo de dar, empleáis una creencia para lograr un cambio efectivo en cualquier campo, y luego dais libertad a vuestra imaginación para que siga por esa línea. Este ejercicio produce automáticamente algo más, ya que abre la ventana de la percepción y deja entrar al conocimiento y a la experiencia de otras partes del yo. Cuando penetra esta luz y energía, vuestra realidad psicológica la tiñe tal como ocurre cuando los rayos del sol atraviesan un cristal pintado. Esto simplemente significa que la información de otras dimensiones podrá aparecer en forma de una corazonada o una idea repentina, o de alguna solución que ya se te haya ocurrido pero que no hayas puesto en práctica.

¿Quieres un descanso?

(*23:45. "No". Aunque le di un poco de bebida a Jane cuando, aún en trance, alzó su vaso vacío.*)

Habitualmente el conocimiento multidimensional de vuestras células no está conscientemente disponible, y estas no pueden traducirlo a términos psicológicos para vosotros. Pero este trabajo con la imaginación actúa como detonante, pues atrae información de otros niveles de vuestra realidad más amplia, y la concentra en el problema específico que tengáis entre manos. De este modo aparece en una forma que os resulta comprensible.

En sí mismo, el ejercicio altera creativamente las probabilidades, puesto que ya no consideráis el problema como una realidad concreta e inmutable. Se trata de un impulso psicológico y psíquico que altera los mensajes que normalmente enviáis al cuerpo y a su constitución celular. Así estáis manipulando creativamente en diversas capas de experiencia.

Tomad el ejemplo de los dos casos que acabo de mencionar: La persona mayor que se imagina joven reactivará, durante este ejercicio, ciertos cambios hormonales y químicos, se hará más joven; y la mujer que se siente rechazada hace lo mismo cuando se imagina que es querida.

Esta práctica también activa dentro del yo todas sus experiencias inconscientes, pero muy válidas, lo cual hace surgir episodios similares por parte de otras vidas simultáneas. En una existencia la persona mayor es joven. La mujer no querida es en verdad deseada. Estas realidades inconscientes se activan mediante el uso de la imaginación. Cada día es una ventana que da a cada vida.

Podéis hacer vuestro descanso o acabar la sesión, como prefieras.

(*"Entonces haremos el descanso".*

(23:59. La noche se había enfriado ya un poco, y Jane se sentía mejor, aunque dijo que el ruido de la casa la había molestado cuando aún estaba en trance –cosa que raramente sucede.

(En el descanso le recordé a Jane que queríamos que Seth comentara su experiencia en los sueños del día 29 de mayo con el trabajo del libro, pero en cuanto se lo dije, ella comenzó a describir sus sueños de la pasada noche. Me había olvidado de ellos hasta ahora.

(La pasada noche también había sido muy cálida, y Jane había dormido mal: Se estuvo

261 "touchstone", "piedra de toque", que en inglés significa: "estándar o criterio para comprobar la cualidad de una cosa".

despertando con datos sobre los paisajes de sueño que estaban "justo ahí" ante ella, y se preguntaba si podría viajar por ellos "como atravesando vallas de una finca a otra". Al mismo tiempo supo que todas esas localizaciones formaban parte de un paisaje colectivo de sueños. Hasta donde sabía, el material no venía de Seth, dijo Jane, pero ahora en retrospectiva parece obvio que había servido como preparación para el capítulo 20.

(Seth ya estaba preparado para seguir –Jane añadió ahora, mientras comentábamos su material de los sueños–, así que la sesión se reanudó a las 00:03.)

Capítulo 20:
El paisaje onírico, el mundo físico, las probabilidades y vuestra experiencia diaria

Entonces, concédenos un momento...

(*Susurrando.*) Capítulo veinte: “El paisaje onírico, el mundo físico, las probabilidades y vuestra experiencia diaria”.

(*Larga pausa a las 00:06.*) Dado que sois criaturas físicas, incluso vuestros sueños deben traducirse según la realidad de vuestra carne. Colectivamente y por los métodos que he descrito, ayudáis a formar una realidad física en la que, no obstante, cada experiencia es única.

De la misma manera, cada uno de vosotros da forma a un mundo onírico en el que hay cierto acuerdo general, pero en el que cada experiencia es original. El mundo de los sueños tiene sus confines, como los tiene el físico. En la realidad de vigilia, la materialización de las creencias lleva un tiempo antes de que sea visible. De entre todos los actos probables infinitos, por regla general solo uno puede experimentarse físicamente.

El mundo onírico funciona como una situación creativa en la que los actos probables se materializan al instante, presentados en forma simbólica o real[262]. De entre todos estos, podéis luego elegir los más adecuados para la expresión física. Existen otras razones importantes por las que se sueña, pero aquí nos limitaremos a este aspecto en particular y al paisaje onírico en sí mismo.

(*Más alto y con humor.*) Espero que disfrutes de la puntuación[263].

(*00:15. “Es bella”.*)

Como esperáis que la experiencia del sueño sea igual que la vida diaria, consideráis caóticos muchos sueños. Normalmente, un árbol no se convierte en un pavo real, por ejemplo. Si recordáis un sueño en el que ha ocurrido esto, os parecerá falto de sentido cuando despertéis por la mañana.

Con esto basta; terminamos la sesión.

(*“De acuerdo, buenas noches, Seth”. Acabamos a las 00:23.*

(Desde el descanso Seth había hecho muchas más indicaciones sobre la puntuación (los puntos, comas, etc.) de las que normalmente hace, así que incluyo unos pocos ejemplos. Ha estado indicando este tipo de puntuación durante todo el libro, pero normalmente le preocupan más los subrayados de palabras, o las comillas y paréntesis. Ver las notas que siguen a la sesión 610 en el capítulo 1.

(Para ver algo del material inicial de Seth sobre los sueños, los símbolos de los sueños y la sanación, la terapia de pesadillas, etc., ver las sesiones 639-41 en el capítulo 10.)

Sesión 670, 13 de junio, 1973
21:25 Miércoles

(*Ambos estábamos esperando a que Seth diera algo de una información de carácter personal que habíamos pedido pronto hoy; Jane ya “sabía” que Seth la daría esta noche, pero primero quería algo de dictado para el capítulo 20. Su transmisión fue calmada y regular.*)

Buenas noches.

(*“Buenas noches, Seth”.*)

Para comenzar, dictado: Vuestros estados de ánimo y emociones tienen más movilidad en el estado de sueño. Tal vez os sintáis tan inmovilizados como un árbol en cierto momento, y al poco

262 “actual”.
263 Seth refiere a que le está dando a Robert las indicaciones de cuándo hay que poner una coma, un punto, etc. Muchas de estas instrucciones no las ponemos aquí, en castellano/español, al igual que no las contenía la traducción que estoy “revisando”.

rato os veáis como un hermoso pavo real, en cuyo caso percibiréis cómo el árbol se transforma en ave.

Al verse desligadas de su habitual atracción diaria hacia los sucesos físicos, vuestras emociones suelen crear su propio paisaje, para lo cual emplean los sueños como medio[264] creativo. He explicado ya la gran correlación que existe entre vuestros sentimientos, las creencias, y ciertas condiciones físicas como el clima. (*Ver el capítulo 18.*) Más o menos del mismo modo, cada persona desempeña individualmente un papel en la creación del paisaje onírico. Este es también el resultado de vuestros sentimientos y creencias en un nivel diferente, y existe de una manera igualmente válida aunque no se perciba físicamente –como pasa con vuestro planeta, con toda su extensión de tierras, montañas y continentes, sujetos a examen mediante vuestros instrumentos.

(*Pausa.*) Esto no significa que los sueños puedan ser descifrados mediante ciertos símbolos generales determinados. Así como creáis y experimentáis vuestra vida diaria mediante vuestros sentimientos y creencias personales, lo mismo ocurre con la realidad de los sueños.

Pero en esta, sin embargo, los pensamientos y sentimientos adquieren vida "al instante", salen a borbotones uno tras otro, y lo hacen en estado completamente desarrollado, por así decirlo. El mundo de los sueños existe también como energía, naturalmente, pero en unos rangos de frecuencia que no son físicamente apreciables[265]. Gran parte de vuestro trabajo interior creativo y de planificación se realiza a ese nivel. Tiene que haber ciertas diferencias entre la experiencia del sueño y la de vigilia para que podáis manejaros en la vida diaria, cuyo enfoque es mucho más restringido.

(*21:35.*) Sin embargo, no hay una razón de peso que justifique la enorme separación que existe actualmente entre vuestras vidas de vigilia y de sueño. Tal como mencioné anteriormente (*en la sesión 652 del capítulo 13, por ejemplo*), la división se debe en gran medida a vuestras creencias colectivas y particulares sobre la naturaleza de la realidad, y a la costumbre de vuestra especie de separar los datos "objetivos" de los subjetivos.

Cuando os proponéis manipular vuestro entorno, os separáis a vosotros mismos de él. Pero como formáis parte de él, esto también os lleva a intentar separaros de vuestra propia realidad subjetiva. Es enteramente posible que llevéis vuestro "yo" normalmente consciente al estado de sueño, en vuestro propio beneficio. En ese caso veréis que el "yo" que sueña y el "yo" de la vigilia son uno solo, pero que operan en entornos completamente distintos. Por tanto, podéis familiarizaros con profundas experiencias y conocimientos que antes os resultaban desconocidos. Adquirís así una verdadera flexibilidad y una expansión de la consciencia de vuestro propio ser, y abrís canales de comunicación entre la realidad de la vigilia y la del sueño. Esto significa que sois mucho más capaces de emplear el conocimiento inconsciente, y también de informar al inconsciente sobre vuestra situación física presente.

Este procedimiento puede poneros en contacto con la sabiduría de la que os privabais, ayudaros a unificar vuestra situación vital entera, y liberar vuestra energía para propósitos prácticos y cotidianos. Incluso la decisión de intentar semejante aventura es beneficiosa, ya que presupone una actitud flexible por parte del yo consciente.

Si tenéis miedo de vuestros sueños, tenéis miedo de vosotros mismos.

Así como vuestra situación actual, con todos sus desafíos, alegrías y problemas está contenida de forma condensada en cada uno de vuestros días, lo mismo ocurre con vuestra vida. Cada sueño nocturno os proporciona un rico lecho de creatividad que, extendido abundantemente ante vosotros, no os dará problemas sino soluciones.

Ahora bien, físicamente puede transcurrir cierto tiempo hasta que vuestra mente consciente acepte o reconozca un diagnóstico facilitado en un sueño. Os puede llegar luego de forma alterada

264 "medium".
265 "... but simply at ranges that are not physically obvious.".

como una corazonada o una intuición repentina, o un súbito impulso para la acción. Si no confiáis en vosotros mismos tal vez hagáis caso omiso de estos impulsos y desaprovechéis las respuestas.

La mente consciente inteligente está siempre alerta a estos mensajes. También podéis dar un paso más allá y pedir ciertos sueños, ciertas soluciones, y de ese modo abreviar el tiempo, por así decirlo, que se vería implicado en caso de no pedirlos.

Haced vuestro descanso.

(*21:53. El resto de la sesión fue empleada para dar la información que Jane y yo habíamos pedido, y acabó a las 23:35.*)

Sesión 671, 21 de junio, 1973
20:58 Jueves

(*Como habíamos perdido las dos sesiones regulares de esta semana, Jane decidió inventarse una esta noche; quería conservar tanto como fuera posible su empuje habitual para hacer el libro. Fue otra noche cálida, y su transmisión fue pausada.*)

Entonces, buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth".*)

Una nota: Puedo acabar el libro en cualquier número de sesiones consecutivas dadas, si queréis.

(*"Sí". Seth quería decir que podríamos tener sesiones a diario. Jane y yo hemos hablado sobre ello pronto esta noche, aunque no demasiado en serio. En realidad, no obstante, no vamos a tener ningún tiempo extra; el manuscrito acabado de este libro se debe entregar a Prentice-Hall en octubre, y requerirá mucho trabajo para tenerlo preparado para entonces.*)

Dictado: Hablando en términos generales, si no creéis que podéis estar conscientes durante el estado de sueño, dicha hazaña será relativamente imposible. Irá en contra de vuestra idea de realidad, lo que impedirá la apertura y aceptación necesarias.

Aunque vuestras creencias realmente dan forma a gran parte de vuestra actividad onírica, intervienen otros aspectos simplemente debido a que el foco de vuestra consciencia no está intensamente[266] enfocado en la realidad física, sino que solo se ocupa vagamente[267] de ella.

(*21:04.*) Repito que los pensamientos y las ideas también tienen su propia validez electromagnética. En la vida de vigilia probáis vuestras ideas en el mundo de los hechos. Los hechos no son más que una ficción aceptada, por supuesto, pero las ideas deben tener sentido y encajar en la "historia"[268] aceptada.

(*"Ficción" era la palabra que Seth quería ver aquí plasmada, dijo cuando interrumpí la sesión para preguntárselo.*)

En el estado de sueño os permitís más libertad, y probáis ciertas ideas y creencias en este marco de referencia más flexible. Así pues, en un principio puede que aceptéis nuevas creencias en el estado de sueño, y solo "más tarde" puede que llegue la comprensión o constatación intelectual o emocional. Durante el sueño, la mente consciente misma es mucho más indulgente y juguetona. Puede permitirse estas libertades porque sabe que no es necesario que ponga inmediatamente la teoría a prueba en el contexto diario. Ella observa muy gustosamente esas zonas de la experiencia del yo interior para ver qué puede encontrar para uso propio, en gran medida como si fuera un explorador en busca de recursos en un territorio virgen.

(*21:15.*) La consciencia sintonizada a la Tierra[269] debe tratar con el contexto del espacio-tiempo, ya que solo dentro de este marco de referencia puede percibir claramente los sucesos. En el estado de sueño, la consciencia pasa por alto en gran medida las relaciones espacio-tiempo, aunque

266 "acutely".
267 "opaquely".
268 "story".
269 "... earth-tuned consciousness...".

está firmemente asentada en los mecanismos corporales. Así pues, los sueños son experimentados físicamente. Os percibís corriendo, hablando, comiendo, en situaciones totalmente físicas –solo que no las realiza el cuerpo que descansa en la cama.

La inclinación u orientación[270] es pues hacia unos datos sensoriales vividos de forma muy vídida, y no obstante, insisto, en un ángulo opaco[271]. En otras palabras, en la mayoría de los sueños los datos se reciben e interpretan a la luz de la vida corpórea. Estos son también los sueños que más se recuerdan.

Pero hay asimismo experiencias que apenas se recuerdan, en las que desaparece la identificación habitual de la consciencia con la vida física. (*Pausa.*) Las imágenes, tal como las concebís, están basadas en vuestra estructura neurológica, y en vuestras interpretaciones de esta. Cuando pensáis en la vida después de la muerte, por ejemplo, imagináis todos los sentidos en pleno funcionamiento, aunque quizás en un cuerpo no físico. La percepción sin imágenes os parece imposible en ese contexto. Pero en algunos sueños entráis en un estado de consciencia muy alejado de ese tipo de datos sensoriales. No hay imágenes como tales, a pesar de que posteriormente pueden elaborarse inconscientemente en beneficio de la traducción. En esas condiciones, os acercáis a una comprensión de lo que es vuestra consciencia cuando no está en absoluto físicamente orientada.

(*21:27.*) En vuestra vida diaria puede ser que de pronto sepáis algo sin saber cómo lo sabéis, sin ser conscientes de ninguna imagen o impresión sensorial en particular. El conocimiento está simplemente “ahí”. Este tipo de actividad se asemeja al tipo de conocimiento de la consciencia cuando no se ve implicada en ninguna clase de estímulo sensorial ordinario. Ella sencillamente sabe. En esos estados de sueño, por tanto, vosotros sabéis de la misma manera. Experimentáis vuestro ser no aliado con la carne.

Ese tipo de consciencia durante el sueño puede mejorar por completo vuestra vida, aunque el impacto original se olvidará, y todo el suceso onírico normalmente se traducirá en imágenes antes de que despertéis. Estos sucesos oníricos pueden llamarse experiencias del ser básico[272]. En su transcurso, el yo o la consciencia viaja literalmente hasta el origen de su propia energía. A otro nivel, los átomos poseen este mismo tipo de conocimiento.

(*Lentamente.*) Tal vez os parezca que estas comprensiones tienen poco que ver con vuestra vida diaria, especialmente porque apenas se recuerdan, y siempre son solo una traducción; pero os proporcionan energía adicional –y cuando más la necesitáis.

En periodos de tensión, la consciencia sintonizada físicamente suele abandonar momentáneamente su orientación habitual y retirarse, por así decirlo, al origen de su propio ser, donde sabe que se regenerará y que de hecho volverá a nacer.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*21:40. Jane dijo que había empleado esa frase dada por Seth a las 21:04, “los hechos no son más que una ficción aceptada...” justo esta tarde, en su propia obra teórica,* Psicología del aspecto; *también había escrito sobre ideas muy simlares a las que Seth presentó a las 21:15.*

(Lo retomamos a las 21:56.)

Mientras estáis físicamente conectados, tenéis que interpretar la experiencia en función de los sentidos, incluso la de los sueños. A veces vuestra consciencia puede internarse en otros ámbitos, pero en ese caso los sucesos deben traducirse físicamente de alguna manera.

En la vida de vigilia solo percibís ciertas partes de los sucesos que caen dentro[273] de vuestro continuo espacio-tiempo. En sueños, vuestra visión puede ser algo más amplia. Tal vez veáis en el pasado, el presente y el futuro ciertos objetos que en vuestro tiempo ocupan cierto espacio.

---

270 “orientation”, traducida aquí con dos palabras (inclinación y orientación). Normalmente no hay que traducir con dos palabras, pero en este caso lo hacemos.
271 “opaque”: opaco, velado, turbio, borroso.
272 “basic being”.
273 “fall within”.

Normalmente os parecerá un sueño sin sentido porque, en vuestro "nivel de los hechos", un objeto pasado, presente y futuro no puede aparecer a la vez en el mismo espacio.

(*Muy resueltamente.*) Pero el espacio no es el mismo en ningún caso. Solo os parece que lo es.

El espacio se acelera de un modo que no comprendéis porque no estáis sintonizados a esas frecuencias. Cualquier punto en el espacio es también un punto en lo que consideráis como tiempo, una puerta que no habéis aprendido a abrir*.

Más o menos de la misma forma, vuestro cerebro físico es un portal que estimula la actividad de la mente. Así pues, vuestras creencias son en gran medida responsables de las zonas del cerebro que activáis, y de la acción no-física de la mente que resulta de ello.

El enfoque físico os proporciona una realidad magnífica, centrada y especializada. Pero, si no fuera por la actividad de los sueños, os veríais encerrados en ella, temerosos de probar nuevos conceptos y comprensiones intuitivas ante lo que parece ser una realidad tan inamovible.

(*22:10.*) El estado de sueño os proporciona un escenario preliminar en el que podéis armar y probar hipótesis, como si se tratara de un juego. De todos modos, los sueños que tenéis y recordáis, y la solución resultante de muchos problemas, representan solo la capa superficial de la actividad onírica. Seguiros a vosotros mismos en los sueños es una aventura fascinante, y en ese contexto de sueño os podéis volver conscientes del funcionamiento de vuestra consciencia. Para ello debéis creer en la integridad de vuestro propio ser. Si no confiáis en vuestro yo de vigilia no confiaréis en vuestro yo de los sueños, y el paisaje de vuestros sueños os parecerá amenazador. Vuestra creencia de que los sueños son desagradables puede hacerlos desagradables, o hacer que solo recordéis pasajes de sueños aterradores.

(*Larga pausa a las 22:20.*) Si creéis que no soñáis, por ejemplo, inhibiréis su recuerdo –pero seguiréis soñando. Esas ricas experiencias no formarán parte de vuestra vida consciente debido a vuestra creencia.

Vuestros sueños son privados, al igual que vuestra vida de vigilia, pero existe una experiencia colectiva de vigilia y una experiencia colectiva de sueño en la que cada persona encuentra su lugar, y acepta o rechaza los sucesos. En vuestros términos, en cualquier "momento" la especie puede solucionar problemas colectivamente durante el estado de sueño, y esas soluciones se materializan después físicamente. Como en el estado de sueño se goza de más libertad con respecto al tiempo y al espacio, se tiene una perspectiva global más amplia; muchas soluciones que a corto plazo pueden parecer insuficientes –en el momento en que son físicamente activadas–, a la larga demostrarán ser sumamente creativas.

Así pues, tanto individual como colectivamente, la humanidad emplea el mundo de los sueños como plataforma preliminar. Todos los "hechos" físicamente aceptados en vuestro mundo de verdadero y falso proceden de estas realidades "fantaseadas" y sucesos probables de los sueños.

(*Pausa a las 22:29. Ver el capítulo 14 para ver algo de material de Seth acerca de las probabilidades.*)

Los sucesos probables, experimentados a modo de sueño, y muy válidos en otras esferas de realidad, se vuelven, digamos, falsos[274], en vuestro mundo, mientras que el mismo tipo de suceso, actualizado físicamente, se vuelve auténtico[275].

Vuestras guerras se libran primero en el mundo de los sueños, y vuestra interpretación física

* [Nota de Robert:] Hay un material análogo a este en la sesión 582 del capítulo 20 de *Habla Seth*: "Lo que vosotros percibís como tiempo es una parte de otros acontecimientos que se introducen en vuestro sistema propio, y que con frecuencia se interpretan como movimientos en el espacio...". Esa sesión, así como la 581, contiene también ciertos datos sobre las unidades de energía electromagnética (EE), sus diversas velocidades, y nuestras interpretaciones de ellas como sucesos, sueños, movimiento a través del tiempo, etc.

274 "false".

275 "true".

de la historia sigue la delgada línea de una única serie de probabilidades. Para vosotros, un bando ha ganado o perdido en una guerra determinada, ya que en vuestra raquítica[276] (*susurrando con humor*) comprensión de los sucesos, solo puede haber un desenlace definido de una batalla, por ejemplo. Habrá ciertos hechos que corresponden a la "dura realidad"[277]: Una batalla con tantas personas implicadas, que ocurre en un día en particular y en un lugar preciso, y que culmina en una victoria bien definida. Históricamente, se habrán firmado tratados, pero en un sentido mucho más amplio estáis percibiendo solo una pequeña dimensión, un único ángulo de un suceso mucho más extenso que trasciende por completo vuestras ideas acerca del tiempo y de los lugares implicados.

(*22:35.*) La batalla inicial, por decirlo de alguna manera, tuvo lugar en el mundo de los sueños; luego, individual y globalmente, la especie decidió qué fragmentos del suceso se iban a actualizar[278] en términos físicos. Aun en estos términos reconocibles, es muy evidente que el vencedor es a menudo el perdedor.

El suceso en su totalidad trasciende cualquier juicio de verdadero o falso. El suceso completo, con todas sus probabilidades, obviamente no puede caber dentro de vuestro marco de referencia actual.

Como ya he dicho, en vuestros sueños trabajáis con probabilidades y decidís cuáles se convertirán en "hechos reales" físicos. En esto gozáis de una gran libertad tanto individual como colectivamente. Cada persona resuelve aquí su propio destino, y mediante esta información onírica elige conscientemente qué episodios materializará y experimentará físicamente.

La información que aceptáis de vuestros sueños es esencialmente la que concuerde con vuestras creencias conscientes de vigilia. Pero a su vez hay una interacción, pues en los sueños se ponen a prueba nuevas creencias, por decirlo de alguna manera. En ese sentido, no estáis a merced de vuestros sueños, en ningún sentido de la palabra[279].

No habéis comprendido la gran interacción[280] que existe entre la experiencia del sueño y la de vigilia. Se os ha enseñado a creer en la existencia de una frontera artificial entre los dos estados, que en realidad no existe. Si antes de ir a dormir os decís que se os van a dar soluciones a los problemas, automáticamente empezaréis a utilizar vuestro conocimiento onírico en mayor medida, y a abrir las puertas a vuestra propia creatividad más amplia.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:47 a 23:05.*)

Entonces: Tengo un comentario personal para vosotros, o bien podemos continuar con el dictado.

(*"El comentario estará bien..."*.

(*Seth me pilló. Quería que el libro continuara, pero estaba seguro de que su paréntesis inesperado también sería interesante. Y lo fue, mucho: En varias páginas comentó acerca de mi madre y sus experiencias recientes con las probabilidades en su avanzada edad. La situación familiar complicada de mi madre no va a exponerse aquí, pero Jane y yo sí que decidimos incluir las partes más generales de la información de Seth, pues creemos que ayudarán a otros en sus relaciones con los ancianos.*

(Ver la sesión 650 en el capítulo 13 para más datos relacionados con la aceleraciones psíquicas que se discuten a continuación. Seth también comenta algo sobre los hemisferios del

---

276 "skimpy".
277 "hard facts". La frase es: "There will be certain hard facts;...".
278 "actualize".
279 Quizá se refiere aquí principalmente a dos de los sentidos de "sueño", que también están en el inglés "dream":
- el sueño como "proyecto", "anhelo" muy deseado...,
- y el sueño como parte del soñar cuando dormimos o cuando "soñamos despiertos", y que representa alguna realidad aparentemente irreal.
280 "give-and-take".

cerebro en esa sesión.)

… tu madre está experimentando una aceleración mental e intuitiva, un aluvión de estímulos hasta ahora contenidos. Percibe probabilidades muy claramente, pero las confunde con el mundo físico de los hechos. Pero esto solo ocurre cuando acaba su trabajo físico; su desorientación nunca estorba a ningún propósito físico importante y necesario para ella.

Se han producido en ella ciertos cambios materiales claros. Tal como ocurre durante la infancia y en ciertas etapas de la adolescencia, se han activado ciertas partes del cerebro que no se emplean durante la vida muy enfocada físicamente. Los cambios se desencadenan en cada persona individualmente.

Dije que las probabilidades serían constatadas (*en la sesión 653 en el capítulo 14*) y de repente ella está abierta a percibir los sucesos (imaginados) como actualidades[281]. Como estáis orientados hacia el espacio-tiempo, esa percepción de hechos imaginarios, aceptados momentáneamente como realidad física, causa ciertas brechas en lo que consideráis la experiencia normal.

Ella debe experimentar estos sucesos en vuestra sucesión temporal, donde para otras personas no encajan. Os doy este material no solo por vuestro interés personal, sino porque resulta de interés general. Gracias a esta captación de probabilidades tu madre puede juzgar las circunstancias de su vida física, y programarse anticipadamente, por así decirlo, para su próxima aventura.

Sus mismas acciones sirven como pautas de aprendizaje para toda la familia. A pesar de las apariencias, no hay por su parte ninguna mengua de las impresiones sensoriales, sino un acrecentamiento de estas[282]. La dificultad para concentrarse realmente surge como resultado de ello, pero en esos momentos ella se concentra en otras esferas.

(*Larga pausa a las 23:25.*) Vuelven a estimularse sus sentimientos de independencia, que acabarán por llevarla a querer abandonar a la familia en general, a dejar de aferrarse a sus “chicos” (*mis dos hermanos y yo*) –y estos sentimientos también servirán como un impulso para crecer, que hasta ahora no había conocido.

Finalmente querrá ser independiente de su cuerpo, pero eso no la amedrenta; está luchando para liberarse. Hay mucho más que decir… En cierto sentido todos aceptáis que la familia la trate como a una niña, ya que ello la impulsa a independizarse, así como un niño quiere crecer y abandonar la casa natal. Así pues, se está despertando la independencia de tu madre. En cierta manera quiere liberarse del hogar que ella misma ha creado, encontrar un nuevo campo de empeños... empezar de nuevo. En un adolescente su modo de proceder parecería legítimo. Ella también quiere empezar una nueva vida.

Bien, esto es todo al respecto. Espero que tu mente descanse un poco más tranquila. Podéis acabar la sesión o hacer un descanso, como prefieras.

(*“Supongo que la terminaremos, entonces”.*)

Mis más cariñosos saludos para los dos, y una buena y entrañable noche.

(*“Gracias Seth. Buenas noches”. 23:33.*)

Sesión 672, 25 de junio, 1973
21:27 Lunes

(*El sábado, 23 de junio de 1973, fue el primer aniversario de la inundación que provocó la tormenta tropical Agnes –o, como el periódico local lo dijo en un suplemento sobre la inundación, estábamos en “Agnes Plus One”*[283]

(Nuestra zona todavía se estaba recuperando. Jane y yo, por supuesto, somos muy

281 “actualities”: actualidades o realidades. Ver anteriores notas para estos “casi sinónimos”.
282 “but an infusion”.
283 “... the occasion was Agnes Plus One”.

conscientes de cómo nuestra implicación en la inundación dejó interrumpida la producción de este libro en la mitad del capítulo 1. Ver las notas de la sesión 613. [En ellas, por cierto, mencioné la destrucción del puente de la calle Walnut en Elmira; era una vieja arcada de acero, que atravesaba el río Chemung a media manzana de nuestra casa de apartamentos. Los trabajos –muy ruidosos, y que continúan después de un año– están ahora en el proceso de reemplazarlo.] En el capítulo 18 Seth explica los orígenes emocionales de Agnes en conjunto, como totalidad global, y nuestro comportamiento personal al respecto.

(La transmisión de Jane fue bastante lenta, y sus ojos estuvieron cerrados durante gran parte de la sesión.)

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth"*.)

Dictado: Hoy en día la humanidad tiene poco conocimiento del mundo interior de los sueños, de su lugar en él, y de su efecto en la vida consciente diaria de las personas.

Muchos de los aspectos más importantes de la consciencia actúan precisamente cuando os parece que estáis relativamente inconscientes y dormidos para la realidad física. Os resultaría imposible manejar la vasta cantidad de información disponible circunscribiéndoos al contexto del tiempo tal como lo experimentáis en el presente. Para operar bien en vuestro campo tan específico (*pausa*), debéis asimilar al instante una cantidad casi infinita de información, calcular probabilidades, y mantener ciertos equilibrios de los que ni siquiera sois conscientes.

Vuestra consciencia tiene la capacidad latente de realizar estas hazañas, pero el trabajo no puede ser realizado con la parte de la consciencia que está intensamente ligada a la relación espacio-temporal. La que vosotros consideráis como vuestra mente consciente tiene la tarea de evaluar los "hechos" de la vida diaria. Luego forma creencias sobre la realidad, y estas se utilizan en el estado de sueño como unas de las principales varas de medir[284], por así decirlo, que hacen surgir ciertos sucesos probables en vez de otros.

(*21:37.*) En el estado de sueño empleáis vuestras creencias como focos de luz, proyectores[285], que buscan sucesos que se correspondan con vuestras ideas sobre la realidad. Vuestras convicciones os ayudan a filtrar y a discernir las acciones probables que aparecen en tanto que sueños, por supuesto –separándolas de las que no os interesen.

(*Lentamente.*) Pero, como no sois solamente criaturas enfocadas físicamente, hay otros asuntos en juego. Internamente poseéis el conocimiento condensado de todo vuestro ser. Una consciencia conectada con un cerebro físico no puede disponer de toda esta información al completo. La realidad multidimensional simplemente no puede expresarse. En el estado de sueño, cuando la consciencia se relaciona borrosamente con las preocupaciones físicas, pueden aparecer ciertas vislumbres del yo multidimensional en las imágenes y fantasías oníricas, que expresarán simbólicamente vuestra existencia más amplia.

Si vuestras creencias conscientes os provocan una gran desdicha, podéis recibir de esta fuente otras creencias beneficiosas que las contrarresten. Vuestro ser, la consciencia más amplia que sois, se cruza con el espacio y el tiempo, y nace en la carne simultáneamente en muchos "puntos" [de momento]. (*Ver la sesión 688 en el capítulo 19.*) A cada una de estas inmersiones en la existencia tridimensional la consideraríais como una vida, con su propio yo o ser. Y vosotros sois una de ellas

(*Lentamente a las 21:53.*) Cada yo debe experimentarse a sí mismo en términos temporales. Pero cada yo es también una parte de su propio ser más amplio, una parte de la energía de la cual continuamente procede. En los sueños vuestra energía pulsa volviendo de regreso al[286] ser que sois.

(*21:56.*) En cierta manera, cada noche viajáis hacia atrás y hacia adelante a través de

284 "yardsticks".
285 "searchlights".
286 "... pulsates back toward the..."

atmósferas y puntos de entrada de los que no sois conscientes. Durante el sueño realmente recorréis esas vastas distancias que hay entre el nacimiento y la muerte. Vuestra consciencia, tal como la concebís, trasciende estos saltos y conserva su sentido de continuidad. Todo esto tiene que ver con pulsaciones de energía y consciencia, y en cierto sentido lo que consideráis como vuestra vida es la "extensión" visible de un rayo de luz visto desde otra perspectiva[287].

(*22:00.*) Por debajo de los sueños que recordáis hay experiencias de la consciencia que solo aparecen de vez en cuando, y de modo distorsionado. Estas expresan en términos no físicos vuestra relación con vuestro propio ser. Aquí os regeneráis y os veis libres de cualquier creencia consciente, y es aquí también donde se forman los ideales individuales y colectivos.

(*22:05.*) Esta actividad se suele desarrollar por debajo del sueño convencional. En menor medida, ocurre todo el tiempo, ya que representa la base sobre la que se asienta[288] vuestra consciencia presente.

Podéis hacer un descanso.

(*22:09. Lo retomamos de la misma manera lenta a las 22:28.*)

La realidad física a la que habéis surgido no es en absoluto tan sólida, predeterminada o definida como parece ser. En cambio, existe un campo de complejas interacciones. Vuestra consciencia debe estar enfocada en una gama particular de frecuencias antes de que siquiera pueda percibir la materia, y nodigamos para poder percibir la solidez. Durante el sueño, vuestra consciencia fluctúa entre gamas de intensidades, entrando y saliendo de la categoría de lo que se agrupa de forma físico-material[289], y formando, a partir de unas fases más plásticas de "pre-materia", aquella forma final que adoptará la materia en vuestro mundo. Lo mismo cabe decir de los sucesos, algunos de los cuales se materializarán físicamente y otros no. Las partes profundas de vuestro ser son conscientes de los propósitos e intenciones que os son singularmente propios. Así pues, inconscientemente guardáis en el interior lo que podríais concebir como un conjunto de anteproyectos[290] del tipo particular de realidad física que queréis materializar. Vosotros sois los arquitectos.

Hay un sistema de comprobaciones y equilibrios para que en ciertos sueños os hagáis conscientes de estos anteproyectos, y es posible que aparezcan a lo largo de vuestra vida como sueños recurrentes de cierta naturaleza –sueños de iluminación; e incluso aunque no los recordéis, os despertaréis con vuestros propósitos reforzados o súbitamente claros.

(*Decididamente a las 22:42.*) Cuando trabajéis con vuestras creencias, tratad de descubrir qué creéis realmente sobre el estado de sueño, pues si confiáis en él, puede convertirse en un aliado aún más fiel gracias a vuestra cooperación consciente.

Si queréis solucionar un problema, deciros que lo haréis durante el estado de sueño. En él podéis hablar con total libertad con personas que de otro modo quizás os evitarían. Hay muchas reconciliaciones que tienen lugar en ese nivel. Pedid la respuesta a cualquier problema y la conseguiréis, pero debéis confiar en vosotros mismos y aprender a interpretar vuestros sueños. No hay otra manera de hacer esto salvo comenzar por vosotros mismos a trabajar con vuestros propios sueños, pues esto despertará vuestras capacidades intuitivas y os dará el conocimiento que necesitáis.

Así pues, vuestra creencia en el valor de los sueños puede incrementar su eficacia práctica.

Fin del capítulo.

(*Una nota: Aquellos interesados en las fluctuaciones de la consciencia pueden remitirse a las siguientes sesiones de* Habla Seth*: la 567 en el capítulo 16, sobre las fases de los átomos entrando y saliendo de nuestro sistema; la 576 en el capítulo 19, sobre los presentes alternativos; y*

287 "... apparent "length" of a light ray seen from another perspective.".
288 "rides".
289 "... flowing into and out of the physical-matter grouping,...".
290 "blueprints".

la sesión de clase de percepción extrasensorial del 23 de junio de 1970, en el apéndice, sobre la organización de nuestra realidad actual. Seth dice ahí: "Pero el hecho es que la materia física solo es sólida cuando se cree que lo es...".)

Capítulo 21:
Afirmación, amor, aceptación y negación

Ahora concédenos un rato largo.

(*22:45. Jane, como Seth, hizo una pequeña pausa. Encendió un cigarro y sorbió algo de cerveza. Con los ojos cerrados, estaba meciéndose con un pie en el borde de la mesa de café que hay entre nosotros.*)

Capítulo 21: “Afirmación, amor, aceptación y negación”. Ese es el título.

Ahora bien, afirmar significa decir “sí” a vosotros mismos y a la vida que lleváis, y aceptar vuestra propia esencia como personas únicas[291].

(*Pausa.*) Esa afirmación significa que declaráis vuestra individualidad. Afirmar significa que abrazáis la vida que es vuestra y que fluye a través de vosotros. La afirmación de vosotros mismos es uno de vuestros puntos más fuertes. A veces podéis negar apropiadamente ciertos fragmentos de la experiencia, y no obstante confirmar vuestra propia vitalidad. No debéis decir “sí” a personas, temas o sucesos con los que os encontréis profundamente molestos. Afirmar no significa una aceptación pasiva y sin carácter de todo lo que se cruce en vuestro camino, independientemente de vuestros sentimientos sobre ello. Biológicamente, la afirmación significa salud. Os lleváis bien con vuestra vida[292], al comprender que dais forma a vuestra experiencia, reforzando así vuestra capacidad de hacerlo.

(*23:00.*) Afirmar no significa cruzarse de brazos y decir: “No puedo hacer nada. Todo está en manos del Destino, así que lo que tenga que pasar, que pase”. La afirmación se basa en la comprensión[293] de que ninguna otra consciencia es igual a la vuestra, que vuestras aptitudes son únicas y diferentes de las de cualquier otra persona. Es la aceptación de vuestra individualidad en la carne. Básicamente es una necesidad espiritual, psíquica y biológica, y representa vuestra apreciación de vuestra integridad singular.

(*Con diversión.*) Un átomo puede cuidar de sí mismo, pero los átomos son un poco como animales domesticados; se unen a la familia biológica del cuerpo, de alguna manera se convierten en gatos y perros amigables bajo vuestro dominio.

Así como los animales captan las características de sus dueños, las células reciben toda la influencia de vuestro comportamiento y creencias. Si afirmáis la idoneidad[294] de vuestro ser físico, ayudáis a las células y a los órganos de vuestro cuerpo, y este los trata amablemente. Si no confiáis en vuestra naturaleza física, también irradiáis ese sentimiento, independientemente de las medidas de salud que podáis tomar. Las células y los órganos saben que no confiáis en ellos, al igual que lo saben los animales. De alguna forma creáis anticuerpos contra vosotros mismos, meramente porque no confirmáis la idoneidad de vuestro ser físico tal como existe en el espacio y el tiempo.

Entonces: Podéis hacer un descanso o acabar la sesión, como prefieras.

(*“Vamos a descansar, entonces”.*

(23:10 a 23:29.)

A veces podéis confirmar vuestra singularidad diciendo “no”.

La individualidad os confiere el derecho de tomar decisiones. En vuestros términos esto significa decir “sí” o “no”. Por tanto, consentir siempre podría significar que estáis negando vuestra propia esencia como personas[295].

291 “your own unique personhood”.
292 “You go along with your life,...”.
293 “realization”.
294 “rightness”.
295 “personhood”.

Una persona que dice “yo odio” al menos está declarando que tiene un “yo” capaz de odiar. Quien dice “no tengo derecho a odiar” no está afrontando su propia individualidad.

Quien conoce el odio también comprende la diferencia entre esa emoción y el amor. Las ambigüedades, los contrastes, las similitudes, la afirmación del yo como criatura, permiten el libre flujo de la emoción. (*Pausa.*) Muchos repudian la experiencia de sentimientos que consideran negativos. Intentan “afirmar” lo que piensan que son emociones positivas. No se permiten las dimensiones de su condición de criaturas, y al fingir que no sienten lo que sienten, niegan la integridad de su propia experiencia.

(*23:37.*) Las emociones obedecen a las creencias. Son estados naturales de sentimiento, siempre cambiantes, y que se suceden en un libre flujo de energía y actividad –matices brillantes y vivos, que aportan variedad a la cualidad de la consciencia. Tales estados de la personalidad pueden compararse a colores claros y oscuros, los potentes patrones de energía que siempre representan movimiento, vida y variedad.

Rechazarlas es inútil. Constituyen uno de los instrumentos con los que la consciencia sintonizada físicamente se conoce a sí misma. No son destructivas. No hay emociones buenas y malas.

Las emociones sencillamente son. Representan elementos del poder de la consciencia, llenos de energía. Se combinan en un poderoso mar de ser cuando se las deja en paz. No podéis afirmar una emoción y negar otra sin erigir barreras. Intentáis ocultar en el fondo de la mente lo que consideráis sentimientos negativos, como en el pasado se encerraba a los familiares dementes. Actuáis así porque no confiáis en los aspectos de vuestra individualidad en la carne.

Afirmar significa aceptar vuestra alma tal como aparece en la criatura que sois. Ya he dicho esto antes (*en los capítulos 7, 9, etc.*), pero no podéis negar vuestra condición de criaturas sin negar vuestra alma, y no podéis negar vuestra alma sin negar vuestra condición de criaturas.

Este es el final de nuestra sesión.

(*23:43. “Muchas gracias”. Seth procedió a añadir media página de material sobre algunas creencias de Jane que habíamos comentado esta tarde. No habíamos pensado en pedirle que hablara de ello. Acabamos a las 23:56.*)

Sesión 673, 27 de junio, 1973
21:38 Miércoles

Entonces: Dictado. (*Lentamente para empezar.*) Si se lo deja en paz, el odio no perdura.

A menudo es semejante al amor, ya que la persona que odia se ve atraída por el objeto de su odio por lazos profundos. También puede ser un método de comunicación, pero nunca es un estado constante y firme, y cambiará automáticamente si no se le ponen trabas.

Si creéis que el odio es incorrecto y maligno, y veis que odiáis a alguien, podríais intentar inhibir la emoción o volverla contra vosotros mismos. También podríais intentar hacer como si el sentimiento no existiera, en cuyo caso reprimís esa poderosa energía y no podéis utilizarla para otros propósitos.

En su estado natural, el odio posee una poderosa característica enardecedora que incita al cambio y a la acción. A pesar de lo que os hayan inculcado, el odio no da inicio a una violencia intensa[296]. Como dijimos anteriormente, los brotes de violencia suelen ser el resultado de un sentido íntimo de impotencia. (*Ver las sesiones 662-63 en el capítulo 17.*)

Muchas personas que inesperadamente cometen crímenes, asesinatos súbitos, incluso grandes matanzas, poseían un historial de docilidad y actitudes convencionales, y de hecho eran consideradas modelos de conducta. Negaban en su naturaleza todos los elementos naturales de agresividad, y consideraban maligna y errónea cualquier evidencia momentánea de odio. Como

296 “..., hatred does not initiate strong violence.”.

resultado de ello, estas personas tienen dificultades para expresar la más sencilla negación, o para actuar contra el código recibido[297] de convencionalismo y respeto. No pueden comunicarse con su prójimo, como incluso pueden los animales, cuando se trata de expresar su disconformidad.

(*21:50.*) Psicológicamente, solo puede liberarlas una explosión total. Se sienten tan impotentes que esto agrava aún más sus dificultades –así que intentan liberarse mostrando un gran poder mediante la violencia. Algunos de estos individuos, por ejemplo hijos modelos que rara vez contestaban a sus padres, fueron enviados de repente a la guerra y se les otorgó carta blanca para liberar todos esos sentimientos en el combate; y me estoy refiriendo en particular a las dos últimas guerras (*la de Corea, 1950-1953, y la de Vietnam, 1964-1973*), no a la Segunda Guerra Mundial.

En estas guerras podía liberarse la agresión, y los códigos de conducta cambiaron en consonancia[298]. Sin embargo, dichas personas tuvieron que enfrentarse a los horrores de la liberación violenta de sus odios y agresiones reprimidas[299]. Al presenciar los sangrientos resultados, se volvieron más temerosas, sobrecogidas por lo que concebían como una terrible energía que a veces parecía obligarlas a matar.

A su regreso a casa, el código de conducta volvió a cambiar para adecuarse a la vida civil, y otra vez se reprimieron[300] por completo. Muchos mostraban una conducta exageradamente convencional. Súbitamente se les negó el "lujo" de expresar las emociones de forma exagerada, lo cual hizo crecer su sentimiento de impotencia.

(*Pausa a las 21:59.*) Concédenos un momento... Este no es un capítulo dedicado a la guerra, pero hay algunos puntos que quiero analizar. Este sentimiento de impotencia[301] es también lo que lleva a las naciones a iniciar una guerra. La causa no es la situación mundial "real", ni el poder que los demás les atribuyan, sino más bien un sentimiento generalizado de impotencia –a veces incluso a pesar de su dominio mundial.

De cierto modo lamento que este no sea el lugar apropiado para hablar de la Segunda Guerra Mundial (*1939-45*), porque también fue el resultado de un sentimiento de impotencia que estalló en un baño de sangre a gran escala. Las personas que participaron siguieron el mismo curso individual que acabamos de mencionar.

Concédenos un momento... Sin entrar en detalles, simplemente quiero indicar que en Estados Unidos después de la Segunda Guerra Mundial se hicieron grandes esfuerzos a nivel nacional para desviar las energías de los militares hacia otras áreas tras su regreso a casa. A muchos que participaron en la guerra con un sentimiento de impotencia se les otorgó ayudas cuando la guerra hubo acabado –incentivos, educación, privilegios con los que antes no contaban. Es decir, les dieron medios para que experimentaran poder. También fueron recibidos como héroes, y aunque muchos ciertamente estaban desilusionados, en el marco global del sentimiento del país los veteranos de guerra fueron bien acogidos.

(*Pausa a las 22:11.*) Estoy hablando de forma general sobre la guerra en cuestión, porque hubo ciertamente excepciones, pero la mayoría de los hombres involucrados en ella aprendieron algo de sus experiencias. Se volvieron en contra de la violencia, y cada uno a su manera reconoció las ambigüedades psicológicas personales de sus sentimientos durante el combate.

Los políticos les aseguraron que sería la última guerra, y la ironía es que la mayoría de aquellos que vestían uniforme se lo creyeron. (*Yo, Robert Butts, fui uno de esos crédulos.*) La mentira no se convirtió en verdad pero llegó casi a serlo, pues a pesar de sus errores, los excombatientes educaron de tal modo a sus hijos que más tarde estos no irían de buena gana a la guerra, y cuestionarían las premisas de esta.

297 "... to go against their given code...".
298 "In these wars aggressions could be released and codes still followed.".
299 "pent-up hatreds and aggressions".
300 "clamped down".
301 "powerlessness".

Curiosamente, esto supuso aún más dificultades para aquellos que sí fueron a las dos guerras siguientes, menos importantes, ya que el país no estaba realmente implicado en ninguna de las dos. Todo sentimiento de impotencia por parte de los combatientes halló expresión como en la ocasión anterior, esta vez en un baño de sangre más local; pero el código de conducta quedó debilitado[302]. Esta liberación no fue tan aceptada como antes, ni siquiera dentro de las filas. Ya en la última guerra (*en Vietnam*), el país estaba en general en contra de ella, y los sentimientos de impotencia de los hombres se vieron reforzados una vez acabada. Esta es la razón de los episodios de violencia por parte de los militares que regresaron[*].

El odio, si se deja que actúe, no estalla en violencia. El odio aporta un sentido de poder e inicia la comunicación y la acción. Desde vuestro punto de vista, es una acumulación de ira natural; en los animales, pongamos, conduciría a enfrentamientos cara a cara, o a situaciones de combate en las cuales el lenguaje corporal, el movimiento y el ritual de cada criatura servirían para comunicar una actitud peligrosa –hasta que uno de los dos animales claudique. Los gruñidos y rugidos podrían formar parte de ello.

(*22:25.*) El poder se muestra de forma eficaz, pero simbólicamente. Este tipo de encuentro animal ocurre con poca frecuencia, porque para llegar a ese punto los animales involucrados han tenido que pasar por alto o cortocircuitar muchos encuentros menores preliminares de ira, destinados a clarificar posiciones o a evitar la violencia.

Otro pequeño inciso aquí: La máxima de Cristo de ofrecer la otra mejilla (*ver por ejemplo Mateo 5:39*) era un hábil método psicológico de evitar[303] la violencia, no de aceptarla. Simbólicamente representa a un animal que muestra el vientre al contrincante. (*Jane, como Seth, se palmeó el abdomen.*) En ciertas circunstancias, el gesto de derrota permitía el triunfo y la supervivencia. No pretendía ser el acto de sometimiento de un mártir que dijera “pégame otra vez”, sino que representaba una afirmación biológicamente adecuada, una comunicación a través del lenguaje corporal. Concédenos un momento... (*Suavemente.*) Era un gesto inteligente para que el atacante recordara las “antiguas” posturas comunicativas de los animales sanos.

Entonces: El amor es también un gran incitador a la acción, y utiliza poderosas fuentes de energía[304].

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:35. El trance de Jane había sido profundo en esta noche tan húmeda. Ahora me dijo que mientras estaba transmitiendo los datos sobre la Segunda Guerra Mundial para el libro, se había vuelto muy consciente de otro canal, no utilizado, de Seth.*

(Este trataba exclusivamente sobre esa guerra, dijo Jane con alguna sorpresa, y contenía una información sorprendentemente completa acerca de sus orígenes y de los aspectos individuales, raciales y reencarnatorios de la guerra, tal como fue experimentada por las gentes de las diversas naciones, estuvieran o no implicadas directamente en ella. La información incluso tenía en consideración las consecuencias que surgieron del uso intensificado de la tecnología por

302 “shaky”.

* [Nota de Robert:] Según Seth, los sentimientos de impotencia tuvieron mucho que ver con el alto índice de violencia –incluso hasta la muerte– entre los militares norteamericanos que habían sido prisioneros de guerra. Un estudio gubernamental de aquellos que habían estado en cautiverio en el Lejano Oriente durante la Segunda Guerra Mundial y la guerra de Corea, por ejemplo, mostró que el 40 % de todas las muertes que habían tenido lugar en el grupo entre 1945 y 1954 habían sido causadas por asesinato, suicidio o accidentes.

En lo referente a la guerra en Vietnam, más de 500 militares norteamericanos prisioneros fueron liberados por Vietnam del Norte después del Armisticio de enero de 1973. Los oficiales temen ahora que un buen número de estos hombres lleguen a creer que su sufrimiento fue inútil a causa de la gran impopularidad de la guerra en Estados Unidos. Ha habido suicidios entre ellos, y muchos han padecido al menos reacciones de estrés temporales desde su liberación de prisión.

303 “warding off”.

304 “dynamos of energy”.

las sociedades del mundo después *de la guerra. “Todo eso estaba viniendo por* ahí*”, y Jane apuntó a su parte izquierda abajo. Se pasó quizá diez minutos describiendo algunas de las categorías inherentes en el material, y dijo repetidamente que desearía haberlo registrado. Al mismo tiempo, aunque los datos estaban disponibles, no queríamos dejar a un lado este libro para captarlos.*

(Su discernimiento de este canal “probable” me recordó que había experimentado un fenómeno similar en la sesión 666 del capítulo 18. Pero ahora [como entonces], cuando le pregunté cómo es que podía percibir una corriente subjetiva de información de parte de Seth mientras estaba dando su dictado, no podía realmente explicarlo. Ver la sesión 616 en el capítulo 2 sobre su primer encuentro con los canales múltiples.

(Lo retomamos a las 23:01.)

Entonces: El amor y el odio están basados en la autoidentificación[305] con vuestra experiencia. No os molestáis en sentir amor u odio por personas con las cuales no os podéis identificar en absoluto. Os dejan relativamente indiferentes, pues no os provocan ninguna emoción profunda.

El odio siempre implica un sentimiento doloroso de separación del amor, que puede estar idealizado. Una persona por la que sentís una gran hostilidad os disgusta porque no está a la altura de vuestras expectativas. Cuanto mayores sean estas, mayor os parecerá cualquier divergencia por su parte. Si odiáis a uno de vuestros progenitores es precisamente porque esperáis ese amor. Una persona de la cual no esperáis nada nunca despertará vuestro rencor[306].

Curiosamente, el odio es una manera de regresar al amor; y, cuando se deja que se exprese, está concebido para comunicar la separación que existe con respecto a lo esperado.

El amor, por tanto, puede perfectamente contener odio. El odio puede contener amor y ser impulsado por este, en particular por un amor idealizado. (*Pausa.*) “Odiáis” algo que os separa del objeto amado. Es precisamente porque este objeto es amado que disgusta tanto que las expectativas no se cumplan. Si alguien ama a sus padres y si estos no parecen devolverle el amor y frustran sus expectativas, entonces podría “odiarlos” porque el amor hizo que esperara más. El odio es un medio de reclamar amor. Su finalidad es llevaros a una comunicación en la que expongáis vuestros sentimientos –para aclarar la atmósfera, por así decirlo, y acercaros al objeto amado. Por tanto, el odio no es la negación del amor, sino un intento de recuperarlo y un doloroso reconocimiento de las circunstancias que os separan de él.

Si entendierais la naturaleza del amor seríais capaces de aceptar los sentimientos de odio. La afirmación puede incluir la expresión de tales emociones fuertes. Concédenos un momento...

(*Pausa. Yo bostecé, y Seth me vio.*

(Divertido.) Creía que era más interesante que eso.

(*“Lo es, realmente”.*)

Los dogmas o los sistemas de pensamiento que enseñan a superar[307] las emociones pueden ser engañosos[308] –e incluso, hablando en vuestros términos, algo peligrosos. Tales teorías están basadas en el concepto de que hay algo innatamente perjudicial o erróneo en la naturaleza emocional del hombre, mientras que al alma siempre se la describe como apacible, “perfecta”, pasiva y sin sentimientos. Solo se permite la consciencia más elevada y dichosa. Pero el alma es ante todo una fuente de energía, creatividad y acción que muestra sus características en la vida precisamente a través de las emociones siempre cambiantes.

(*23:22.*) Si confiáis en vuestros sentimientos, estos os conducirán a estados psicológicos y espirituales de comprensión mística, calma y paz. Si obedecéis a vuestras emociones, os llevarán a profundas comprensiones, pero no podéis tener un yo físico sin emociones, así como no podéis

305 “self-identification”.
306 “bitterness”.
307 “rise above”.
308 “misleading”.

tener un día sin ninguna clase de clima.

En el contacto personal, podéis ser totalmente conscientes de un amor duradero hacia otra persona, y no obstante reconocer momentos de odio cuando sobreviene una separación de algún tipo que os lastima debido al amor que reconocéis que hay.

(*Lentamente.*) De la misma manera, es posible amar al prójimo, hablando en general, y también odiarlo a veces, precisamente porque con mucha frecuencia no parece estar a la altura de ese amor. Cuando os enfadáis con la humanidad es porque la amáis. Negar la existencia del odio es negar el amor. No es que esas emociones sean opuestas. Son aspectos diferentes que se experimentan de forma diferente. En cierto modo queréis identificaros con aquellos hacia quienes guardáis sentimientos profundos. No amáis a alguien simplemente porque asociéis partes vuestras con esa persona. A menudo amáis a otra persona porque ella os despierta ciertos atisbos de vuestro propio yo "idealizado".

(*Pausa a las 23:34.*) El amado saca lo mejor de vosotros. En sus ojos veis lo que vosotros podéis ser. En el amor del otro sentís vuestro potencial. Esto no significa que en la persona amada solo reaccionéis a vuestro propio yo idealizado, porque también sois capaces de ver en el otro el yo potencial e idealizado del amado. Es un tipo de visión peculiar compartida por los sujetos involucrados, ya sean estos esposa y marido, o padre e hijo. Esta visión es también muy capaz de percibir la diferencia entre lo práctico y lo ideal, así que, en los períodos en que domina el amor, las discrepancias entre el comportamiento real y el ideal no se tienen en cuenta y se les otorga poca importancia.

El amor, por supuesto, siempre está cambiando. No existe un estado permanente de profunda atracción entre dos personas. Como toda emoción, el amor es voluble, y puede cambiar con bastante facilidad hacia la ira o el odio, y volver a ser amor.

Sin embargo, en el tejido de la experiencia, el amor puede ser predominante aunque no sea estático; y si es así siempre habrá una visión de lo ideal, y las diferencias que naturalmente ocurran entre la realidad[309] y la visión producirán alguna molestia. Hay adultos que se asustan cuando un hijo les dice "te odio". Los niños suelen aprender rápidamente a no ser totalmente sinceros. Lo que el niño realmente está diciendo es: "Te quiero. ¿Por qué eres tan importante para mí?", o bien "¿qué se interpone entre nosotros y el amor que siento por ti?".

El antagonismo del niño se basa en una firme comprensión de su amor. Los padres, a quienes se les enseñó que el odio es erróneo, no saben cómo manejar esa situación. El castigo solo consigue agrandar el problema del niño. Si los padres muestran temor, el niño aprende a temer esa ira y odio suyos que atemorizan a los poderosos padres. El niño es así condicionado a olvidar esa comprensión intuitiva, y a pasar por alto las conexiones entre el odio y el amor.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*23:49 a 00:06.*)

Entonces: No solo se os enseña a reprimir la expresión verbal del odio, sino que se os inculca que los pensamientos de odio son tan malos como las acciones de odio.

Os condicionan de tal manera que os sentís culpables por el solo hecho de pensar en la posibilidad de odiar a alguien. Intentáis ocultaros a vosotros mismos semejantes pensamientos, y podéis llegar a hacerlo tan bien que ni siquiera os deis cuenta de lo que estáis sintiendo en un nivel consciente. Las emociones están ahí, pero son invisibles para vosotros porque tenéis miedo a mirar. De ese modo os apartáis de vuestra propia realidad y de vuestros propios sentimientos de amor. Estos estados emocionales rechazados pueden proyectarse al exterior sobre alguien, ya sea un enemigo en una guerra o un vecino. Aun cuando odiéis a un enemigo simbólico, advertiréis que también sentís una profunda atracción.

Os unirá un lazo de odio, aunque estará basado originariamente en el amor. Pero en este caso

---

309 "the actualized".

agraváis y exageráis todas las diferencias con el ideal, y os centráis principalmente en ellas. Sea como sea la situación, todo esto está siempre disponible a vuestra consciencia. Solo necesitáis un intento sincero y firme de haceros conscientes de vuestros propios sentimientos y creencias. Hasta vuestras fantasías de odio pueden conduciros a una reconciliación y una expresión del amor, si las dejáis actuar.

La fantasía de golpear a un padre o a un hijo, incluso hasta la muerte, puede conduciros a lágrimas de amor y comprensión, si vais hasta el final.

Entonces: Acabaré nuestra sesión. Mis mejores deseos para vosotros, y una buena noche.

(*"Gracias, Seth. Buenas noches". 00:17.*

(Una nota añadida después: Después de comparar la información de esta sesión con una parte del material de Seth de años anteriores, Jane escribió esta declaración para insertarla aquí:

("En estos pasajes sobre el odio, así como en otras partes de este libro, Seth profundiza más en la naturaleza de nuestra vida emocional de lo que había hecho hasta ahora. Cuando realizó sus primeros comentarios sobre el odio, por ejemplo, tuvo en cuenta el nivel de entendimiento de los que participaban en la sesión. Una de esas ocasiones se menciona en el libro El material de Seth, *cuando, en respuesta a un comentario de un estudiante de mi clase de percepción extrasensorial, Seth dio por sentada la idea convencional de odio por parte del estudiante, y respondió de acuerdo a ese concepto: "No existe justificación para el odio [...] Cuando maldices a alguien, te maldices a ti mismo, y la maldición regresa a ti". La respuesta debe ser considerada en el contexto de la conversación anterior, en la cual el estudiante intentaba justificar la violencia como un medio para alcanzar la paz. La principal preocupación de Seth era refutar ese concepto.*

("En este libro, Seth conduce al lector más allá de las ideas convencionales sobre el bien y el mal hacia un nuevo marco de entendimiento. Pero ni siquiera en estos niveles más profundos está justificado el odio, ya que si es afrontado de forma honesta conducirá al individuo de regreso al amor, sobre el cual realmente se asienta.

("Al utilizar la palabra 'maldición', Seth no se está refiriendo a decir palabrotas[310]*, sino a dirigir el odio hacia otra persona. Hasta que el individuo esté en paz consigo mismo y sus emociones, el odio regresará, porque pertenece a la persona que odia y a nadie más. Las instrucciones anteriores sobre el manejo de las emociones, en el capítulo 11, proponen un marco en el cual poder afrontar y comprender el odio. También es importante en este sentido el frecuente recordatorio de Seth de que la expresión de la agresividad normal evita la acumulación de la ira y su transformación en odio".*)

Sesión 674, 2 de julio, 1973
21:23 Lunes

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth".*

(Con gran humor y los ojos bien abiertos y oscuros.) Vuestro amistoso autor cósmico comenzará ahora el dictado.

(*"Bien".*)

Afirmar significa aceptar vuestra propia complejidad milagrosa. Significa decir "sí" a vuestro propio ser. Significa consentir con vuestra realidad como espíritu en la carne. Dentro del marco de vuestra propia complejidad, tenéis el derecho a decir "no" a ciertas situaciones, a expresar vuestros deseos, a comunicar vuestros sentimientos.

Si lo hacéis en el gran flujo de vuestra eterna realidad, os veréis transportados por una corriente global de amor y creatividad. La afirmación es la aceptación de vosotros mismos en vuestro presente como la persona que sois. Dentro de esa aceptación puede haber características que

310 "swearing".

desearíais no tener, o hábitos que os molestan. No debéis esperar ser "perfectos". Como se mencionó anteriormente, vuestra noción de perfección es un estado de realización más allá del cual no hay crecimiento futuro, pero no existe ningún estado así. (*Ver por ejemplo la sesión 626 en el capítulo 5.*)

"Ama al prójimo como a ti mismo". También es válido lo contrario: "Ámate a ti mismo como amas a tu prójimo", pues a menudo reconoceréis la bondad en el otro y la pasaréis por alto en vosotros. Algunas personas creen que lo que ellos entienden por humildad es un gran mérito y una virtud sagrada. Por tanto estar orgulloso de sí mismo es un pecado, y en ese marco de referencia la auténtica afirmación del yo o ser es imposible. El amor propio[311] genuino es el reconocimiento amoroso de vuestra integridad y valor propios. La verdadera humildad se basa en esta afectuosa consideración de vosotros mismos, además del reconocimiento de que vivís en un universo en el que todos los demás seres también poseen esta innegable individualidad y valor propio.

La falsa humildad os dice que no sois nadie. A menudo oculta un amor propio distorsionado, inflado[312] y negado, porque nadie puede aceptar realmente una teoría que niegue el valor propio personal.

La humildad simulada puede conducir a demoler el valor de los demás, porque si no se acepta el propio valor tampoco se verá en nadie más. El verdadero amor propio os permite ver la integridad de vuestros semejantes, y os capacita para ayudarlos a emplear sus fuerzas. Muchas personas hacen un gran espectáculo de la ayuda que brindan a otros, por ejemplo, y los animan a que se apoyen en ellas. Creen que eso es una acción muy sagrada y virtuosa, pero en realidad impiden que esas personas reconozcan y utilicen su propia fortaleza y capacidad.

(*21:40.*) Independientemente de lo que os hayan podido contar, no hay mérito alguno en el autosacrificio. Ante todo es imposible, pues el yo crece y se desarrolla; no puede ser aniquilado. Normalmente el autosacrificio significa poner vuestra propia "carga" en otra persona, y convertirla en su responsabilidad.

Una madre que le dice a su hijo "sacrifiqué mi vida por ti", está diciendo tonterías. Diga lo que diga, en el fondo esa madre cree que no tenía demasiado a lo que renunciar, y que la "renuncia" le otorgó la vida que ella deseaba.

Un hijo que dice "renuncié a mi vida por mis padres y me dediqué de lleno a cuidarlos", quiere decir "tenía miedo de vivir mi propia vida, y miedo a dejarles vivir la suya. Así que, al 'renunciar' a mi vida, conseguí la vida que deseaba".

El amor no requiere sacrificio. Aquellos que temen afirmar su propio ser también temen dejar que otros vivan por sí mismos. No ayudáis a vuestros hijos manteniéndolos encadenados a vosotros, y tampoco ayudáis a vuestros padres ancianos alentando su sentimiento de desamparo. Si obedecéis espontánea y sinceramente el sentido ordinario de la comunicación que poseéis como criaturas, resolveréis muchos de vuestros problemas. Solo la comunicación reprimida conduce a la violencia. La fuerza natural del amor está en todos los rincones de vuestro ser, y los métodos normales de comunicación siempre os llevan a un mayor contacto con vuestros semejantes.

(*Pausa.*) Amaos a vosotros mismos y respetaos, y trataréis justamente a los demás. Cuando decís "no", lo hacéis porque, en vuestra mente y sentimientos, una situación presente o propuesta se aleja de algún ideal. La negativa siempre está causada por algo que se considera, al menos, un bien mayor. Si no tenéis unas ideas demasiado rígidas de perfección, la negación ordinaria sirve a un propósito bastante práctico. Pero nunca debéis negar la realidad propia presente por compararla con alguna perfección idealizada.

Perfección es no existir[313], pues todos los seres se encuentran en un estado de devenir[314].

311 "self-pride".
312 "puffed-up".
313 "... is not being,...".
314 "becoming": devenir, llegar a ser, volverse algo, transformarse en...

Esto no significa que todos los seres estén deviniendo perfectos, sino deviniendo más ellos mismos. Todas las emociones están basadas en el amor y, de una forma u otra, se relacionan con él, y todas son métodos para regresar a él y expandir su capacidad.

Ahora bien, en todo el libro he evitado a propósito la palabra "amor", a causa de las diversas interpretaciones que suelen hacerse de la palabra, y de los errores que con frecuencia se cometen en su nombre.

¿Queréis un descanso?

(*21:59. "Creo que no"*.)

Primero debéis amaros a vosotros mismos antes de amar a otro.

Al aceptaros a vosotros mismos y ser alegremente lo que sois, realizáis vuestras propias capacidades, y vuestra simple presencia puede hacer felices a otros. No podéis odiaros a vosotros mismos y amar a otra persona. Es imposible. En vez de ello proyectaréis sobre alguien todas esas cualidades que creéis no poseer, lo alabaréis de boca para afuera, y lo odiaréis por poseerlas. Aunque declaréis[315] amar al otro, intentaréis socavar los mismísimos fundamentos de su ser.

Cuando amáis a otros, reconocéis su libertad innata y no insistís cobardemente en que siempre os presten atención. No hay distintas clases de amor. No existen diferencias básicas entre el amor de un hijo hacia su padre, un padre hacia su hijo, una esposa hacia su marido, un hermano hacia su hermana. Solo hay diferentes expresiones y características del amor, pero todo amor afirma. Puede aceptar desviaciones de la visión ideal sin condenarlas. No compara el estado práctico del ser querido con esa percepción idealizada que es potencial.

En esta visión, el potencial es contemplado como presente, como actual, y la distancia entre la forma práctica y la ideal no crea ninguna contradicción, ya que coexisten[316].

Ahora bien, algunas veces podéis pensar que odiáis a la humanidad. Quizá creáis que las personas con quienes compartís el planeta son dementes. Tal vez despotriquéis contra su estúpido comportamiento, su proceder sanguinario y los métodos inadecuados que utilizan para resolver sus problemas. Todo esto se basa en el concepto idealizado que tenéis de lo que la especie debe ser –es decir, en vuestro amor por el prójimo. Pero podéis perder vuestro amor si os concentráis en esas variaciones que no son idílicas.

Cuando pensáis que odiáis a la humanidad, en realidad estáis atrapados en un dilema de amor. Estáis comparando a la especie con vuestro concepto amoroso e idealizado de ella. Pero al actuar así perdéis de vista a las personas reales involucradas.

Colocáis el amor en tal plano que os apartáis de vuestros sentimientos reales, y no reconocéis las emociones de amor que son la base de vuestro descontento. Vuestro afecto se ha quedado corto en vuestra experiencia[317] porque habéis negado el impacto de esta emoción, por miedo a que el amado –en este caso la especie en su conjunto– no esté a la altura[318]. Por tanto, os concentráis en las desviaciones del ideal. Si en vez de ello dejáis que surja el sentimiento de amor que en realidad se oculta tras vuestra insatisfacción, entonces este, por sí solo, os permitiría ver esas características afectivas de la especie que ahora se escapan en gran medida de vuestra visión.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:24. La larga transmisión había sido enérgica, regular e inmune a una noche muy calurosa y húmeda. Comenzó a sentir molestias tan pronto como dejó el trance, no obstante. Lo retomamos a las 22:39.*)

---

315 "profess".

316 Coloco todo este breve párrafo ahora en inglés, por ser un tema tan importante, y ya que Seth lo pone de forma tan resumida así: "In this vision, the potential is seen as present, and the distance between the practical and the ideal forms no contradiction, since they coexist".

317 "... fallen short of itself in your experience...".

318 "... because you have denied the impact of this emotion, for fear that the beloved –in this case the race as a whole– will not measure up to it.".

Entonces: No hay nada más ostentoso[319] que la falsa humildad.

Muchas personas que se consideran verdaderos buscadores espirituales están llenos de ella. A menudo utilizan términos religiosos para expresarse. Dirán: "No soy nadie, pero el espíritu de Dios late en mí, y si hago algún bien es por el espíritu de Dios y no por el mío", o bien: "No poseo ningún talento o capacidad propia; solo el poder de Dios posee algún talento".

(*Resueltamente.*) A este respecto, vosotros sois el poder manifiesto de Dios. No sois impotentes, sino todo lo contrarío. El poder de Dios se fortalece gracias a vuestro ser, pues vosotros sois una parte de lo que Él es. No sois un simple trozo insignificante de arcilla a través del cual Él decide manifestarse a Sí Mismo.

Sois Él que se manifiesta como vosotros. Sois tan legítimos como Él.

Si sois una parte de Dios, entonces Él es también una parte de vosotros, y al negar vuestra propia valía acabáis negando también la Suya. (*Pausa.*) No me gusta usar el término "Él" refiriéndome a Dios, ya que Todo Lo Que Es origina no solo todos los sexos sino todas las realidades, en algunas de las cuales el sexo tal como lo concebís no existe.

La afirmación es parte del movimiento espontáneo del cuerpo cuando danza. Muchos feligreses que se consideran muy religiosos comprenden menos la naturaleza del amor o la afirmación que algunos clientes de bares, que celebran la naturaleza de su cuerpo y disfrutan de la espontánea trascendencia mientras se dejan llevar por el movimiento de su ser.

(*22:48.*) La verdadera religión no es represiva, como tampoco lo es la vida misma. Cuando Cristo habló lo hizo en el contexto de su época, utilizando el simbolismo y el vocabulario que tenía sentido para un tipo particular de personas en un periodo específico de la historia, hablando en vuestros términos.

(*Se estima que Jesucristo nació entre el año 8 y el 5 a.C., y murió en el 29 o el 30 d.C.*)

Él comenzó con sus creencias[320], y se basó en sus referencias para intentar conducirlos hacia unos ámbitos de comprensión más libres.

Con cada traducción, la Biblia ha cambiado su significado, al interpretarse en el idioma del momento. Cristo habló de espíritus buenos y malos porque esto representaba las creencias del pueblo. (*Ver la sesión 647 en el capítulo 12 para encontrar información sobre esto.*) En sus términos, les mostró que los "malos" espíritus pueden ser vencidos; pero estos eran entonces símbolos aceptados por la gente como realidades –algunas veces para representar enfermedades y afecciones humanas bastante "corrientes".

(*Larga pausa, ojos cerrados, a las 22:55.*) La frase "amarás a tu prójimo como a ti mismo" (*Mateo 19:19, Marcos 12:31*) era una declaración irónica, pues en esa sociedad nadie amaba a su prójimo; desconfiaban completamente del vecino. Por tanto, gran parte del sentido del humor de Cristo se ha perdido.

En el Sermón de la Montaña, la frase "los mansos heredarán la Tierra" (*Mateo 5:5*) se ha tergiversado enormemente[321].

Cristo quería decir: "Vosotros creáis vuestra propia realidad. Aquellos que tienen pensamientos pacíficos se encontrarán a salvo de guerras y disensiones. Estarán libres[322] de ellas. Se librarán, y realmente heredarán la Tierra".

Los pensamientos de paz, en particular en medio del caos, acumulan una gran energía. Las personas que son capaces de hacer caso omiso de las pruebas físicas de la guerra y de tener pensamientos de paz triunfarán, pero para vosotros la palabra "manso" ha llegado a significar débil,

319 "pompous".
320 Las creencias de las gentes de aquella época.
321 "In the Sermon on the Mount, the phrase (*to the effect that*) "... the meek shall inherit the earth" (*Matthew 5:5*), has been grossly misinterpreted.". Dejo sin traducir el paréntesis de Robert, aunque esa frase, "to the effect that", parece ser una expresión idiomática.
322 "untouched".

inadecuado, falto de energía. En tiempos de Cristo, la frase sobre los mansos que heredarían la Tierra implicaba un uso enérgico de la afirmación, del amor y la paz.

(*Pausa a las 23:02. Todavía en trance, Jane tomó otro nuevo cigarro. Al descubrir que ya no quedaban cerillas, apuntó a nuestra mesa.*)

¿Puedes traer el encendedor de Ruburt?

(*"Sí..."*.)

Como mencioné en *Habla Seth*, la entidad de Cristo era demasiado grande como para estar contenida en un solo hombre, y lo cierto es que tampoco podía limitarse a un tiempo determinado; así que el hombre que pensáis que era Cristo no fue crucificado. (*Ver los capítulos 21 y 22 de Habla Seth*).

Tampoco la idea de autosacrificio se vio por tanto implicada. El mito se hizo más "real" que el suceso físico, como suele pasar con muchos de los que se consideran acontecimientos cumbres de la historia. Pero hasta el mito fue distorsionado. Dios no sacrificó a su muy amado hijo permitiéndole que fuera físico. La entidad de Cristo deseaba nacer en el espacio y el tiempo, extenderse en la condición de criatura[323], para poder servir como líder, y para traducir ciertas verdades a términos físicos.

Todos vosotros sobrevivís a la muerte. El hombre que fue crucificado lo sabía sin ningún género de dudas, y por tanto no sacrificó nada.

(*"En* Habla Seth *explicaste que Judas lo organizó todo para que crucificaran a un sustituto en lugar de a Cristo"*.)

El "sustituto" era una personalidad aparentemente engañada, pero en su delirio[324] él sabía que toda persona resucita. Él aceptó convertirse en el símbolo de este conocimiento.

El hombre considerado el Cristo no fue crucificado. No obstante, en el drama global tenía poca importancia qué era un hecho, hablando en vuestros términos, y qué no lo era –pues las grandes realidades trascienden a los hechos mismos y los crean. Tenéis libre albedrío y podríais interpretar el drama como lo deseéis. Su gran poder creativo aún persiste y podéis utilizarlo a vuestro propio modo, incluso cambiando vuestro propio simbolismo según cambien vuestras creencias. Pero la principal idea es la afirmación de que el ser físico, el yo que conocéis, no desaparece con la muerte. Esto consiguió perdurar incluso en las distorsiones. El concepto global de Dios Padre, como lo dio Cristo, ciertamente que fue un "nuevo testamento". Dada la orientación sexual de esos tiempos, se usó una imagen masculina de Dios, pero más allá de esto la personalidad de Cristo dijo: "... el reino de Dios está dentro de vosotros (*entre vosotros*)"[325] (*Lucas 17:21*).

En cierto modo, la personalidad de Cristo fue una manifestación de la evolución de la consciencia, que condujo a la especie más allá de los violentos conceptos de la época, y alteró el comportamiento que había prevalecido hasta entonces.

Haced vuestro descanso.

(*23:18. Jane solo recordaba que Seth había hablado de Cristo y había dado algunas citas bíblicas. Ella sabía poco de ambas cosas –o de la propia Biblia en sí misma. Por ejemplo, ella no había pensado que "... el reino de Dios está dentro de vosotros" fuera una cita de la Biblia, aunque yo luego localicé varias versiones de este dicho de Jesús con bastante facilidad: "Pues ved, el reino..."; "... pues de hecho, el reino"; "Pues contemplad... el reino..."*.

(Muchas personas nos han escrito o han llamado para pedirnos datos no publicados de Seth sobre Cristo y sobre los sucesos y tiempos bíblicos, pero prácticamente todo ese material o

---

323 "... to straddle creaturehood...". Esta palabra, "straddle", ya dijimos que nos seguirá por los libros de Seth. Significa sentarse o montar a horcajadas / extenderse por, abarcar / extenderse o ubicarse a ambos lados...
La otra palabra, "creaturehood", sería "criaturidad", como si fuera la "cualidad" de ser criatura.

324 "delusion": también "delirio", "ilusión"...

325 En esta cita, Robert intercala un paréntesis suyo, y parte de la frase es esta: "... the Christ personality said, '... the kingdom of God is within (*among*) you' (*Luke 17:21*)".

bien ya ha sido publicado literalmente, o hemos aludido a él. Ver el capítulo 18 de El material de Seth *aparte de* Habla Seth *y este libro.*

(Una nota añadida después: Hay más información disponible, sin embargo, a cambio de la inversión del tiempo necesario para recibirla. Seth acabó su parte del trabajo en este libro a mediados de julio. No mucho después di con un artículo ilustrado sobre Jerusalén en una revista de viajes. Lo guardamos para posibles referencias. Una de las fotografías que acompañaba el texto era a doble página, una vista aérea a todo color de toda la ciudad, en su desértico decorado; Jane y yo encontramos esto tan evocador que la puse en un marco para estudiarla fácilmente. El árido entorno de Jerusalén, además de su historia increíblemente completa y viva, nos condujo a especular de nuevo sobre las misteriosas fuerzas de la creatividad religiosa que aparentemente siempre han emanado de ahí, y que siguen haciéndolo.

(En una sesión privada el 3 de septiembre, Seth comentó algunas de las razones que había tras la incesante fascinación que ejerce Jerusalén sobre ciertos segmentos de la humanidad. Estas incluían las probabilidades, geografía, unas inusuales interacciones que implican al pasado, presente y futuro. Fueron explicados también algunos aspectos del fenómeno de Cristo. Entonces, en la siguiente sesión –que versó sobre otros asuntos– Seth añadió este aparte, de forma inesperada: "Podéis tener ahora más información sobre Jerusalén y Cristo, o cuando lo queráis. Podéis tener un Libro de Cristo *en cuanto lo queráis...". Pero no estábamos preparados para embarcarnos en un empeño así en este momento.*

(Lo retomamos de la misma enérgica manera a las 23:33.)

Con respecto al tiempo –o a la evolución, tal como la concebís– la consciencia naciente ha alcanzado un punto en que se complace tanto en las distinciones y diferencias, que incluso en pequeñas zonas geográficas se han formado numerosos grupos, cultos y nacionalidades, cada uno orgulloso de poder afirmar su propia individualidad y valía sobre los demás. Al principio, en esos términos, la consciencia naciente necesitaba libertad para expandirse, para volverse diferente, para sentar las bases de diversas características y para reafirmarse en individuaciones. Pero en la época de Cristo se necesitaban ciertos principios de unidad para que esta diversificación también experimentara un sentido de unidad y sintiera su unicidad[326].

Cristo fue el símbolo de la consciencia naciente del hombre, que guardaba en sí el conocimiento del potencial humano. Su mensaje debía ser llevado más allá de su época, pero a menudo no se realizó esta interpretación.

Cristo utiliza parábolas que eran aplicables entonces (*como queda descrito en todos los cuatro evangelios*). Utiliza a los sacerdotes como símbolos de autoridad (*Mateo 21:23-27*). Convirtió el agua en vino (*Juan 2:1-11*), y sin embargo muchos que se consideran muy santos pasan por alto el comportamiento de Cristo en el banquete de casamiento y consideran degradante cualquier bebida alcohólica.

Él se "relacionó"[327] con prostitutas (*Lucas 7:33-50*) y con los pobres, y sus discípulos eran hombres que apenas podrían considerarse ciudadanos ejemplares. No obstante, muchos que se consideran personas religiosas se aferran sobre todo a la respetabilidad. Cristo utilizó la lengua corriente del momento, y a su manera habló contra las ideas dogmáticas, y también contra los templos que pretendían ser depositarios del conocimiento sagrado pero que en cambio se preocupaban por el dinero y el prestigio. (*Marcos 11:15-18.*) Sin embargo, muchos que se consideran seguidores de Cristo en la actualidad dan la espalda a los marginados que él mismo consideró sus hermanos y hermanas.

Él afirmó la realidad del individuo sobre cualquier organización, aunque advertía que se necesitaba algún sistema. Todo su mensaje se resume en que el mundo exterior es la manifestación

326 "oneness".
327 "consorted".

del interior, que el “reino de Dios” está encarnado.

Ciertamente existen evangelios perdidos, escritos en esa época por hombres de otros países, que se refieren a episodios desconocidos de la vida de Cristo, no incluidos en la Biblia. Estos configuran un marco totalmente distinto de conocimiento que podía ser aceptado por quienes tenían creencias diferentes de las de los judíos en aquella época. Los mensajes se dieron de otra manera, pero igualmente reflejan la afirmación del yo y su existencia ininterrumpida después de la muerte física. Siempre se resaltó el amor.

(*23:52.*) Uno de los evangelios está falsificado[328], es decir, fue escrito después de los otros, y se tergiversaron los sucesos para que pareciera que habían ocurrido en un contexto completamente diferente del real. A pesar de ello, el mensaje de Cristo era de afirmación.

(*Jane, en trance, hizo una pausa mientras yo levantaba la mirada interrogativamente. “Iba a preguntar cuál evangelio es el falso, porque estoy seguro de que recibiremos cartas sobre ello”.*)

No fue el de Marcos ni el de Juan. Hay razones concretas por las que no quiero especificarlo ahora.

(*“De acuerdo”, dije, aunque algo reticente.*

(Pausa.)

En esa época, Cristo unificó la consciencia del hombre de forma que se extendiera por la historia. La consciencia de Cristo no estaba aislada. Estoy hablando ahora en vuestros términos. Por tanto la misma consciencia dio nacimiento a todas vuestras religiones, es decir, a los diversos marcos a través de los cuales los pueblos de diferentes épocas pudieron expresarse y crecer. En todos los casos las religiones comenzaron con las creencias prevalecientes, se expresaron según los dictados de la época, y luego se expandieron. Ahora bien, esto representa el lado espiritual de la evolución del hombre. Los marcos ideológicos de la vida psíquica y mental fueron mucho más importantes que los aspectos físicos a medida que la especie crecía y cambiaba.

(*Abruptamente más fuerte.*) Este es el final de la sesión. Mis más cordiales deseos para los dos, y que tengáis una buena y entrañable noche.

(*“Muchas gracias, Seth. Ha sido muy interesante. Buenas noches”. Acabamos a las 00:02.*

(Tras la sesión Jane probó un pequeño experimento. Le conté lo poco que yo sabía sobre los evangelios, y le sugerí que intentara determinar psíquicamente si el evangelio “falsificado” era el de Mateo o el de Lucas. Al momento siguiente, sin demasiado esfuerzo, Jane dijo que era el de Mateo. No sabía por qué le llegó esa respuesta, y no probó a intentar descubrir más sobre el tema –ni, aseguró, tampoco su afirmación constituye necesariamente una respuesta de Seth o a través de Seth. En general se piensa que el evangelio de Marcos fue escrito en primer lugar.

(Todas las fechas dadas eran aproximadas: Muchos académicos bíblicos piensan que los evangelios fueron escritos entre el año 60 d.C y el 100 d.C, bastante después de la muerte de Cristo, que debió ser el año 29 o 30 d.C. Diversos tipos de evidencias y de afirmaciones han tendido a hacer retroceder la fecha de la redacción del evangelio de Marcos [el que Seth tiene como auténtico] hasta el año 35 d.C –mucho más cerca, obviamente, del momento en que vivió Cristo.)

Sesión 675, 4 de julio 1973
22:20 Miércoles

(*Jane y yo habíamos conducido por el campo montañoso y exuberante que hay en los alrededores de Elmira por la tarde; el día soleado había sido casi perfecto. Nuestro salón estaba muy caluroso cuando nos sentamos para la sesión a las 21:25. Todas las ventanas estaban abiertas. Pudimos escuchar un evocador ruido de petardos, en la noche, a una manzana de nosotros.*

(Mientras esperábamos a la sesión, Jane comenzó a entrar en un estado de consciencia

328 “counterfeit”.

trascendente o amplificado. Empecé a apuntar sus experiencias, pero perdí algunas de sus descripciones a causa de la rapidez con la que hablaba. Sintió que sus manos adquirían una "suavidad interna" aterciopelada. Luego tuvo la sensación de aquellos "rostros gigantes" familiares que observaban nuestro universo –y con bastante nostalgia, se rió. [Ver las extensas notas para la sesión 653 en el capítulo 13, donde se describen sus diversos estados de percepción alterada del pasado 2 de abril. En uno de esos intervalos sintió a unos gigantes que estaban como emplazados al borde de nuestro mundo.] Ahora bien, dijo Jane, desde su inmenso punto de vista, estos observadores "podían ver a la vez todo lo que ocurría en el mundo, desde California hasta Rusia –como astronautas que nos estuvieran observando...".

("Debería regresar a la sesión; pero estoy recibiendo algo", dijo ella, complacida. Se sentó recta en su mecedora, escuchando, haciendo conexiones. "Estoy captando ese electrizante sonido a través de mi estómago mientras oigo a los coches girar por la esquina. Y esos petardos parecen como 'arrugas' del aire, que se alejan en todas direcciones... Oh, es un movimiento fascinante que produce algo en mi cabeza y mis oídos, dentro. Y hace un momento, cuando me servía la cerveza, solo por un segundo tuve la sensación de ser yo misma una gigante.

("Cuando sintonizo con Seth Dos[*] me vuelvo más grande, mis capacidades perceptivas se agrandan para asimilar la experiencia... Ahora mismo siento que, cuando cierro los ojos, la Tierra, todo el planeta, está dentro de mi cabeza. Pero para entenderlo hay que cerrar los ojos. Desearía poder poner esto en palabras; pero uno se llega a dar cuenta de que los sucesos que ocurren fuera *del cuerpo son los* mismos *sucesos que los que tienen lugar* dentro *del cuerpo –el comportamiento de sus neuronas y todas sus actividades químicas... y, como hay una maravillosa sincronización entre lo interno y lo externo, todo siempre concuerda[329].*

("Oh sí, ¡desde luego!", exclamó. "Si algo se muere en la cabeza, una célula quizás, algo también muere en el mundo exterior: Un insecto, una persona. Hay una correlación instantánea que no puedo explicar. Lo mismo ocurre con los nuevos nacimientos. Los sonidos de los petardos son los mismos sonidos *que producen los sucesos dentro del cuerpo. Por eso Seth tiene razón: Un suceso externo* es *también uno interno. Pero debo regresar a la sesión...*

("Hay una fantástica riqueza ahí fuera" –Jane giró la cabeza hacia las ventanas abiertas. "Hay una increíble correlación entre las variaciones estacionales y la longitud[330] *de los pensamientos, de la que nadie sospecha. Los pensamientos dejan marcas en un nivel interior. Se pueden trazar gráficos de los pensamientos, y se corresponderían con los cambios estacionales, con las mareas y las fases de la luna. Pero todas esas cosas que parecen estar afuera no son sino las manifestaciones de nuestros ritmos corporales.*

(22:05. "Quiero la sesión, sí, ¡pero esto es tan divertido! Me hace sentir estupendamente. Aunque me fumaré un cigarrillo y me convertiré en Seth". Con algo de esfuerzo Jane fue calmando gradualmente su estado de ánimo. Al mismo tiempo afirmó que las revelaciones de esta noche habían sucedido por alguna razón, y pronto supimos que en efecto, así había sido.

("Ahora mismo siento un GRAN SETH por aquí", sonrió, "y estoy tratando de reducirlo al tamaño de la sesión. Si se manifestara tal y como ahora está, su voz sería tan fuerte que apagaría todo lo demás en el mundo. Aunque claro, sé que esto es una analogía. Y ahora siento –lo bastante

---

* [Nota de Robert:] En ocasiones Jane habla de la personalidad de Seth Dos, y ese concepto está relacionado con el fenómeno de las dimensiones gigantescas.

El capítulo 22 de *Habla Seth* contiene material adicional sobre Seth Dos. En la sesión 589 Seth nos explicó en parte esto: "... existe el mismo tipo de conexión entre esa personalidad y yo que la que existe entre Ruburt y yo. Pero, hablando en vuestros términos, Seth Dos está mucho más apartado de mi realidad de lo que yo lo estoy de la de Ruburt. Podéis pensar que Seth Dos es una parte futura de mí, si así os parece, pero en realidad es algo mucho más complejo".

329 "...; but you've got to realize that events *outside* the body are the *same* as those *inside* the body –the behavior of its neurons and all of its chemical activities... and because inside and outside are so beautifully synchronized, everything will always agree.".

330 "lenght".

fuerte como para mencionarlo– que mis piernas están como creciendo hacia abajo hacia el suelo y mi cabeza hacia el techo...”.

(Se dejó caer hacia atrás en su mecedora, con los ojos cerrados. Como si fuera una señal, un viento repentino hizo entrar las cortinas de la ventana; los papeles se agitaron un poco en la habitación; las leves explosiones de los petardos se volvieron repentinamente más fuertes. El salón se había enfriado agradablemente –y Jane finalmente trajo *a Seth a un tamaño manejable.*)

Buenas noches.

(*“Buenas noches, Seth”.*)

Dictado: Afirmación significa la aceptación amorosa de vuestra propia individualidad única. Puede implicar negación, cuando rechazáis las visiones o dogmas de otros para poder percibir y formar con más claridad la vuestra propia.

Tal afirmación os conducirá a vuestros propios descubrimientos internos, y atraerá, a partir de las partes más profundas de vuestro ser, el tipo particular de información, experiencia o percepción que necesitéis. La aceptación amorosa de vosotros mismos os permitirá pasearos[331] por vuestras creencias al igual que lo haríais por el cambiante paisaje de una campiña. Cuanto más os anime una creencia a utilizar vuestras capacidades y vitalidad, más afirmativa es.

La percepción de Ruburt está muy alterada esta noche, y esto es un ejemplo de ciertos tipos tanto de afirmación como de negación. Él siempre ha hecho hincapié en sus propios procesos creativos e intuitivos, y de ese modo niega muchos de los conceptos en que otros creen. Él aceptó la creencia de que toda consciencia podría tener cierto tipo de contacto íntimo directo con experiencias y realidades que normalmente no son percibidas, sino ignoradas.

Sabía que existían muchas formas diferentes de experimentar incluso el mundo físico, así que rechazó todos los conceptos que le indicaran lo contrario. La creencia misma le permitió utilizar esas capacidades, y así como los músculos se vuelven más flexibles al ejercitarlos, lo mismo sucede con los poderes psíquicos e intuitivos.

(*Pausa a las 22:32. De forma intermitente, la brisa todavía volaba por la habitación...*)

Las piernas corren, y se desplazan saltando sobre áreas del suelo. Por sí solas ellas no pueden interpretar la realidad que yace por debajo. Los pies no son conscientes de las hormigas que aplastan. Puede que sientan la hierba, la acera o la carretera, pero la peculiar vida sensible de la misma hierba, o de la hormiga, escapa a los pies, que están inmersos en su propia realidad y solo atienden a esas otras cosas en relación a su condición de ser pies[332].

La mente, en cambio, puede interpretar las experiencias que tienen las piernas y los pies; y, al utilizar imaginativamente esa información sensorial, puede percibir hasta cierto punto la realidad de la hormiga. Ahora bien, cuando la mente acelera y corre, tiene a veces grandes dificultades en interpretar sus actividades para el cerebro, que normalmente solo se concentra en otras realidades en la medida en que repercutan sobre él.

Ahora bien, la mente de Ruburt es mucho más consciente de otras realidades que su cerebro, pero él cree conscientemente en la realidad más amplia de sí mismo y de sus percepciones. Como el cerebro también posee esta creencia, se abre todo lo posible a las actividades de la mente. Debido a ello, ciertas experiencias intuitivas psíquicas e “intelectualmente espaciosas”[333] pueden ser sentidas físicamente hasta cierto punto. El conocimiento se interpreta a través de la alteración de las sensaciones corporales, lo cual le proporciona una importante validez corporal. En tales casos la elevada actividad mental y psíquica se ve reflejada en la experiencia del cuerpo, y se produce una unidad beneficiosa.

Aquí he utilizado el término “espacioso” para ese funcionamiento de la mente y de las intuiciones en lo que podríais considerar como un rango acelerado de acción. El intelecto normal,

331 “ride through”.
332 “in their relationship to feethood”.
333 “intellectually spacious”. También: “intelectualmente amplias”.

orientado con tanta precisión por las creencias hacia la inevitabilidad de un tipo de percepción unidireccional, es limitado.

(*22:45.*) Cierto tipo de afirmación del yo o ser permite a la mente sintonizarse con estos métodos de percepción más amplios[334] que son naturales para la mente. Hay muy buenas razones que explican por qué debe haber primero una afirmación así. El cerebro (y todo el sistema físico) tiene como cometido asegurar vuestra supervivencia corporal y obedecer a vuestras creencias conscientes sobre la realidad. Siempre hay una relación armoniosa y unificadora entre las creencias y las actividades. Algunas personas se sienten totalmente confiadas en ciertas áreas y llenas de aprensión en otras, y pueden llegar a desdeñar o rechazar ciertos aspectos de la vida durante un tiempo mientras se centran en otros. Así pues, el individuo avanzará con inteligencia y astucia en aquellas áreas en las que se sienta seguro, a menudo cuando se encuentra en el proceso de alterar las creencias. No usáis vuestra mente amplia hasta que no afirmáis su realidad en vuestro interior, y hasta que estáis preparados para manejar la información adicional que luego tendréis conscientemente disponible de una forma u otra. Pero la mente amplia funciona mediante vuestra condición de criaturas; en vuestros términos, ella representa las capacidades de consciencia latentes que pueden ser funciones más o menos normales.

Poseéis estructuras biológicas que se activan para recibir tales mensajes, y siempre han sido parte de la naturaleza física de vuestra especie. Pero no se activan individualmente hasta que vuestras propias creencias os permiten percibir las capas multidimensionales de vuestra propia experiencia o al menos aceptar las posibilidades.

(*Pausa.*) Como demostró el episodio vivido por Ruburt esta noche, incluso la información percibida normalmente alcanza entonces un tipo de multidimensionalidad, una riqueza bastante difícil de describir. Esto acarrea automáticamente un proceso de aprendizaje biológico en el cual los sentidos pueden utilizarse de una forma más libre y profunda. Aunque tales sucesos no son constantes, son lo suficientemente frecuentes como para que la experiencia ordinaria cambie. La riqueza se superpone[335].

(*23:00.*) No es necesario para ello conocer los así llamados asuntos psíquicos. Muchos individuos utilizan la mente amplia[336] y sus percepciones con toda naturalidad, sin darse cuenta de lo diferentes que son sus percepciones de las de los demás.

Ruburt se ha cuestionado sobre el tema que sigue, que está relacionado: Fisiológicamente lleváis dentro remanentes de vuestra evolución, hablando en vuestros términos –vestigios físicos de órganos y otros atributos descartados hace mucho.

De la misma manera también podéis llevar dentro estructuras aún no utilizadas plenamente; estas organizaciones apuntan hacia una evolución futura –de nuevo hablando en vuestros términos. El uso de la mente amplia las involucra. Individuos de todas las épocas han experimentado este otro tipo de consciencia, aunque nunca en su forma plena.

(*Larga pausa a las 23:05, con los ojos cerrados.*) La experiencia con la mente amplia hace desaparecer cualquier conflicto aparente entre el intelecto y las intuiciones en otros niveles. En lo posible, el organismo físico interpreta esa unidad mediante una nueva mezcla de datos sensoriales para que materialmente la información tenga sentido.

Un individuo puede sintonizar con el funcionamiento de la mente amplia dos o tres veces en la vida sin darse cuento de ello, y tener experiencias que más tarde le resulta difícil interpretar. La afirmación que ocurre es una afirmación de trascendencia, durante la cual la persona por un rato afirma su realidad en la carne y al mismo tiempo su independencia de ella (*sonrisa*) –y constata que ambas condiciones existen simultáneamente. Cuando la mente amplia es activada, tiene lugar una percepción dual. Por "activada" quiero decir que el organismo físico es consciente súbitamente de

334 "spacious".
335 "overlaps".
336 "spacious mind".

la existencia de la mente amplia[337].

Podéis hacer vuestro descanso.

(*23:14. La transmisión de Jane había ido bien durante la mayor parte de la noche. "Pero lo he pasado muy mal para meterme en la sesión", dijo, "porque estaba gozando de esa especie de fiesta con todos esos sonidos. Estoy contenta de haberlo hecho, aunque...". Su estado de consciencia alterada proseguía. "Ahora mismo, incluso, mi voz suena demasiado grande para mí, y mis manos se sienten realmente líquidas, casi como agua...".*

(El viento se había calmado. No habíamos escuchado más petardos, solo el suave ajetreo de los sonidos del tráfico. Le hice a Jane un sandwich de mantequilla de cacahuete, con pan integral. Cuando lo tomó dijo, mirando fijamente: "Es casi como si fueras a escoger entre morder el sandwich, o la mano que lo sostiene, o la rodilla bajo la mano –y no porque se esté desorientado, sino porque todo es una sola cosa. Cuando crece la consciencia de eso, entonces te ves confrontada con la realización de elecciones conscientes".

(*Ella se quedó realmente absorta en la textura del pan, la sensación en su boca. "Cuando troceo este pan", dijo, "sé que hace sonidos que no oigo, así que lo reemplazo con el sonido de ese automóvil girando la esquina ahora mismo. Siento una fuerte correlación entre el pan bajando por mi garganta y el tráfico...".*

(Lo retomamos a las 23:51.)

Entonces: Si se utiliza la mente amplia de forma apropiada y plena, se enriquecen inmensamente las dimensiones de la especie, y el cuerpo alcanza una armonía que ahora es imposible tener.

A nivel neurológico existen resortes ocultos y latentes que se pueden activar, y en ese caso toda vuestra experiencia práctica con el tiempo tal como lo conocéis se verá alterada. Desde vuestro punto de vista la especie será entonces tan diferente que os parecerá que es otra completamente distinta. Como sugirió una vez Ruburt, vuestro [moderno] sistema de comunicaciones ya ha incrementado enormemente la información que está disponible para una mente consciente particular en una cantidad dada de tiempo, y esto a un nivel puramente físico.

Ahora debéis manejar y asimilar información disponible sobre hechos que ocurren en otros lugares, de los que ningún individuo normal podría haber sido consciente en los siglos anteriores. Los sucesos que ocurren en lugares distantes se vuelven conocimiento presente. Se acorta el intervalo de tiempo entre un episodio y vuestro conocimiento de él, aunque el suceso ocurra al otro lado del mundo.

Los viajes en avión trastornan[338] vuestra experiencia del tiempo y vuestra noción del mismo, y alteran así vuestros conceptos sobre él. Pero el cuerpo posee mecanismos hasta ahora desconocidos para vosotros, mediante los cuales podríais manejar conscientemente, como especie, percepciones del tiempo más amplias así como ahora manejáis percepciones del espacio más extensas.

(*00:02.*) Aunque de una forma muy limitada y torpe, esto está insinuado en el uso que hacéis de los ordenadores, cuando tratáis de evaluar las "probabilidades futuras" para poder actuar en vuestro presente de acuerdo a dicha evaluación. La mente puede realizar esto mucho mejor que cualquier ordenador. Si la mente creyera en ello, se activarían ciertas partes del cerebro. Este se podría volver más consciente del conocimiento de la mente, y las probabilidades de los sucesos futuros estarían disponibles de forma consciente.

Ahora bien, el cerebro tendría que clasificar esta información para que su mecanismo sintonizado físicamente fuera claramente capaz de mantener su presente temporal. Cuando el

---

337 Aquí Robert parece que añade el corchete que alude a la mente amplia en esta frase, y parece que Seth dice simplemente que "el organismo físico es consciente de la existencia": "By 'activated' I mean that the physical organism is suddenly aware of [the spacious mind's] existence.".

338 "scramble".

hombre desarrolló por primera vez el momento de reflexión, del que hablamos anteriormente (*ver las sesiones 635-36 en el capítulo 9*), sufrió una desorientación inicial antes de que aprendiera a distinguir un suceso vívidamente recordado del pasado, de uno experimentado en el presente. La consciencia en crecimiento tuvo que hacer tales distinciones con vistas a un comportamiento práctico. Para utilizar los sucesos futuros probables, el cerebro físico se verá forzado a ampliar sus funciones a la vez que mantiene al individuo en una relación clara con el momento presente de poder, o de eficacia corporal. La afirmación siempre implica el reconocimiento de vuestro poder en el presente. De un modo más general, la negación es la renuncia a ese poder. La afirmación es por tanto la aceptación de vuestra capacidad que, como espíritus dentro de la carne, tenéis para crear la realidad física de vuestra condición de criaturas.

Ahora bien, podéis alterar vuestro presente alterando el pasado, o podéis cambiarlo desde el futuro, (*ver las sesiones 653-54 en el capítulo 14*) aunque todas estas manipulaciones deben tener lugar en vuestro presente experimentado en la práctica. Muchas personas han cambiado en algún momento su comportamiento presente en respuesta a los consejos de un yo probable “futuro”, sin darse cuenta nunca de haberlo hecho.

Suponed que tenéis una meta particular en la mente cuando sois jóvenes, una que os esforzáis por alcanzar. Vuestra intención, imágenes, deseos y determinación configuran una fuerza psíquica que proyectáis hacia adelante, por así decirlo. Enviáis vuestra realidad desde vuestro presente hacia lo que concebís como el futuro.

Ahora bien, digamos que en cierto momento tenéis que tomar una decisión y no sabéis qué dirección escoger. Tal vez os sintáis fuertemente inclinados a tomar un camino determinado, pero teméis que eso pueda desviaros de vuestro propósito. En un sueño o una ensoñación diurna podríais oír de repente una voz que os dice perentoriamente que sigáis adelante con vuestra intención inicial. O podríais recibir la misma información de alguna otra forma –como un impulso o una visión, o simplemente un súbito conocimiento de lo que debéis hacer. Todo esto sucede en vuestro presente.

(*23:22.*) En otras palabras, el yo que habéis proyectado al futuro os está enviando ánimos desde una realidad probable que todavía podéis crear. Pero ese yo enfocado opera desde su presente, y algún día en el futuro os podríais encontrar a vosotros mismos pensando con nostalgia en un momento de vuestro propio pasado, cuando estabais indecisos y vacilantes pero escogisteis el curso apropiado.

Y tal vez penséis: “Me alegro de haberlo hecho así”; o bien: “Sabiendo lo que ahora sé, qué suerte tengo de haber tomado esa decisión”. Y en ese momento sois el yo futuro que “una vez” animó a la persona del pasado. El futuro probable ha vuelto a reunirse con el presente práctico[339].

Esto fue posible gracias a aquella primera afirmación de vosotros mismos, la que proyectasteis al futuro. De la misma manera, la aceptación de vosotros mismos y de vuestra propia integridad puede alterar vuestro pasado y vuestro futuro en cualquier momento de vuestro presente.

(*Con énfasis.*) Fin del capítulo.

339 “The probable future has caught up with the practical present.”.

Capítulo 22:
Afirmación, la mejora práctica de la vida, la nueva estructuración de las creencias

(*De inmediato, a las 00:25.*) Nuevo título de capítulo [22]: “Afirmación, la mejora práctica de la vida, la nueva estructuración de creencias”.

Fin de la sesión.

(*“De acuerdo”.*

(Divertido.) Intento daros el título del siguiente capítulo, aunque sea al final de la sesión, para que Ruburt sepa lo que estoy haciendo. Eso le da confianza. Unas afectuosas buenas noches para los dos.

(*“Muchas gracias, Seth. Buenas noches”. Acabamos a las 00:28. Las percepciones alteradas de Jane continuaron.*)

Sesión 676, 9 de julio, 1973
21:32 Lunes

(*Estuvimos preparados para la sesión desde las 21:15. Una vez más la noche era muy cálida. Teníamos en marcha el ventilador, pero a baja velocidad, para que no hiciera mucho ruido; en realidad raramente lo usamos. Le leí a Jane el título del capítulo 22, pensando que, por el tema a tratar, todo apuntaba a que Seth estaba cerca de acabar su libro...)*

Buenas noches.

(*“Buenas noches, Seth”.*)

Dictado: Si tenéis un aprecio amoroso por vosotros mismos, confiaréis en vuestra propia dirección.

Aceptaréis vuestra posición actual, sea cual sea, como parte de esa dirección, y comprenderéis que en ella disponéis de todos los elementos creativos que necesitáis. Si sois vosotros mismos y confiáis en vuestra propia integridad, automáticamente ayudaréis a otros. De nada sirve que os digáis “soy una persona digna; confío en mí y en mi integridad”, si al mismo tiempo teméis vuestras propias emociones y os perturba descubrir en vosotros lo que consideráis como una estructura mental negativa.

Así como los amantes pueden ver lo “ideal” en sus amados y a la vez ser perfectamente conscientes de ciertos defectos, ciertas desviaciones de lo ideal, también vosotros, si os amáis, podéis comprender que lo que veis como imperfecciones son en realidad intentos de devenir más completos. No podéis amaros si al mismo tiempo odiáis las emociones que experimentáis; pues, aunque no seáis vuestras emociones, os identificáis tanto con ellas que al odiarlas os estáis odiando a vosotros mismos.

Utilizad vuestra mente consciente y su lógica. Si descubrís que os sentís indignos, no intentéis adoptar una creencia más positiva que oculte la anterior. En lugar de ello, averiguad las razones de la primera creencia. Si aún no lo habéis hecho, anotad vuestros pensamientos sobre vosotros mismos. Sed totalmente sinceros. ¿Qué le diríais a otra persona que acudiera a vosotros con las mismas razones?

Examinad lo que habéis escrito y buscad el sistema de creencias implícito. Hay una gran diferencia entre creer que uno es indigno y ser realmente indigno.

(*21:46.*) Escribid luego una lista de vuestras capacidades y logros. Incluid en ella cosas tales como llevarse bien con la gente, ser atractivo, ser bueno con las plantas y los animales, ser un buen carpintero o cocinero. Debéis anotar cualquier talento o logro con la misma sinceridad con que antes apuntasteis los más minúsculos “defectos”.

No hay ningún ser humano que no posea capacidades creativas propias, logros y buenas

características, así que, si seguís estas instrucciones, descubriréis que sois realmente individuos valiosos.

Si en algún momento os sentís inferiores, observad vuestra segunda lista, la de capacidades y logros. Luego emplead la sugestión positiva para convenceros de vuestra propia valía, respaldada por vuestro autoexamen. Podríais decir: "Pero yo sé que poseo grandes capacidades que no estoy utilizando. Cuando me comparo con los demás, todos parecen superarme. ¿De qué sirve tener algunos logros comunes que son compartidos por muchas personas, y que de ninguna manera son únicos? Sin duda mi destino incluye más que eso. Tengo anhelos que no puedo expresar".

En primer lugar debéis comprender que, dada vuestra propia singularidad, es inútil que os comparéis con los demás, porque al hacerlo intentáis emular cualidades que son de ellos, y de esa manera negáis vuestro propio ser y visión milagrosos. Una vez que comenzáis a compararos con otros ya no podéis parar. Siempre encontraréis a alguien con más talento que vosotros en algo, y así continuaréis estando insatisfechos. En vez de eso, trabajad con vuestras propias creencias, dando por sentado que vuestra vida es importante; comenzad por ahí y allá donde estéis. No os despreciéis por no haber alcanzado algún gran ideal, sino empezad a utilizar de la mejor forma posible los talentos que poseáis, con la seguridad de que en ellos se basa vuestra realización personal.

(*22:01.*) Cualquier ayuda que podáis ofrecer a otras personas procederá del empleo creativo de vuestras características propias, y no de las de alguna otra persona. No os disgustéis con vosotros mismos cuando veáis que os estáis centrando en los aspectos negativos de vuestra vida. En lugar de ello, preguntaos de forma constructiva por qué lo estáis haciendo. La respuesta vendrá sola.

Utilizad el conocimiento como un puente. Dejad que surjan las emociones involucradas. Si lo hacéis sinceramente, los sentimientos de falta de valor propio o abatimiento pasarán y se desvanecerán, cambiando espontáneamente. Incluso es posible que tales sentimientos os produzcan impaciencia o aburrimiento, y de ese modo los hagáis desaparecer. Pero no os digáis automáticamente que son erróneos para luego tratar de ocultarlos bajo una creencia "positiva" a modo de tirita[340].

Tened sentido del humor con vosotros mismos, pero no de un modo malicioso sino con afabilidad. La seriedad está bien cuando es natural, pero puede volverse pomposa si es prolongada.

Si os permitís ser cada vez más conscientes de vuestras creencias, podréis trabajar con ellas. Es necio intentar luchar contra lo que pensáis que son creencias negativas, o dejarse atemorizar por ellas. No son misteriosas. Veréis tal vez que muchas sirvieron para buenos propósitos en algún momento, y que sencillamente les habéis prestado demasiada atención. Es posible que tengáis que remozarlas[341] más que desecharlas.

Haced vuestro descanso.

(*22:11 a 22:28.*)

Algunas creencias pueden haberos servido muy positivamente en ciertas épocas de vuestras vidas. Pero, como no las habéis examinado, podéis seguir conservándolas mucho después de que ya hayan cumplido su propósito, y ahora podrían estar actuando en contra de vosotros.

Por ejemplo, es normal que los niños crean en la omnipotencia de sus padres –una creencia muy práctica que les da un sentimiento de seguridad. Al llegar a la adolescencia sufren una conmoción al descubrir que sus padres son muy humanos y falibles, y a menudo se impone otra convicción: Una creencia en la incompetencia e inferioridad de las viejas generaciones, y en la rigidez e insensibilidad de aquellos que manejan el mundo.

Muchas de las personas que entran en la edad adulta piensan que las viejas generaciones lo han hecho todo mal. No obstante, esta creencia las libera de la idea infantil de que las personas

340 "bandaid": tirita, apósito, curita... En España se llamaba "tirita" a lo que se usaba de forma más corriente para tapar las heridas (unas tiras plásticas flexibles ya preparadas, con alguna especie de gasa centrada en la banda del plástico que se adhiere a la piel).

341 "restructured".

mayores no solo tenían siempre razón sino que eran infalibles, y las enfrenta al reto de solucionar los problemas personales y mundiales.

Durante un tiempo los nuevos adultos suelen sentirse invencibles, incluso más allá de sus límites como criaturas; esta creencia, insisto, les dota de la fortaleza y la energía que necesitan para comenzar una vida independiente y dar forma a su propio mundo colectivo. Pero, en términos materiales, tarde o temprano todos deben comprender no solo los retos, sino las demás características peculiares de la condición de criaturas –para lo cual ninguna de esas creencias generalizadas tiene aplicación.

(*21:39.*) Si a los cuarenta años todavía creéis en la infalibilidad de vuestros padres, mantenéis una idea que ya no os resulta ventajosa. Con los métodos propuestos en este libro, deberíais descubrir las razones de esta creencia, que os está impidiendo conseguir vuestra propia independencia y construir vuestro propio mundo. Si tenéis cincuenta años y todavía estáis convencidos de que las viejas generaciones son rígidas y están a punto de volverse seniles, mentalmente incompetentes y físicamente deterioradas, os estáis aferrando a una vieja creencia en la ineficacia de las viejas generaciones y estáis estableciendo sugestiones negativas para vosotros. Y a la inversa, si tenéis cincuenta años y todavía creéis que la juventud es la única parte gloriosa y eficaz de la vida, obviamente estáis haciendo lo mismo.

Un joven adulto con dotes en algún campo específico puede llegar a creer que esta capacidad lo convierte en alguien superior a todos los demás. Esto puede resultar muy beneficioso para la persona involucrada en cierto momento, pues le proporciona el ímpetu necesario para el desarrollo y la independencia que precisa a fin de desarrollar ese talento. Años después, esa misma persona puede descubrir que ha mantenido la misma creencia demasiado tiempo, y que se priva de un intercambio emocional muy importante con sus contemporáneos, o bien se limita de otras maneras.

(*Pausa a las 22:48.*) Una joven madre puede creer que su hijo es más importante incluso que su marido, y, según las circunstancias, esta creencia puede ayudar a que preste la debida atención a su hijo; pero si mantiene este concepto cuando el niño se hace mayor, este puede volverse muy restrictivo. Podría estructurar toda su vida sobre esa idea si no aprende a examinar los contenidos de su mente. Una creencia que da resultados positivos a una mujer de veinte años no tendrá necesariamente el mismo efecto para una mujer de por ejemplo cuarenta años, que tal vez siga prestando más atención a sus hijos que a su marido.

Es cierto que muchas de vuestras creencias son culturales, pero aun así habéis aceptado aquellas que sirven a vuestros propósitos. Es habitual que los hombres en vuestra sociedad se consideren lógicos, mientras que las mujeres se consideran intuitivas. Las mujeres, intentando ahora hacer valer sus derechos, suelen caer en la misma trampa e intentan negar lo que ellas consideran como elementos intuitivos inferiores a cambio de lo que ellas consideran que son elementos lógicos superiores.

Así pues, ciertas creencias estructuran vuestras vidas en determinados periodos. Luego superáis[342] muchas de ellas, y la estructura interna cambia, pero no debéis aceptar cobardemente creencias "sobrantes" una vez que las hayáis identificado.

"Me siento inferior porque mi madre me odiaba", o "me siento indigno porque era escuálido y pequeño durante mi infancia". Mientras trabajáis en vuestras creencias podríais descubrir que un sentimiento de inferioridad parece provenir de episodios como esos. Depende de vosotros, como adultos, sobreponeros a[343] vuestras creencias, comprender que si una madre odia a su hijo es porque tiene serios problemas, y que tal odio dice mucho más sobre la madre que sobre sus hijos. Depende de vosotros comprender que ahora sois personas adultas, y no niños a quienes se les puede

342 "grow out".
343 "to get on top of".

intimidar.

(*23:01.*) Ahora, aparte:

El punto de poder está en el presente

Ese punto no se encuentra en el pasado a menos que decidáis aceptar servilmente creencias anticuadas que ya no os son de ninguna utilidad.

Si creéis que sois indignos por haber sido escuálidos y asustadizos, sin duda habéis utilizado de alguna manera esta creencia para vuestros propios propósitos. Admitidlo. Descubrid cuáles eran los propósitos. Quizá compensasteis vuestra supuesta condición convirtiéndoos más tarde en alguien atlético, o utilizasteis el ímpetu para avanzar en vuestro propio camino. Si vuestra madre os odiaba, tal vez habéis utilizado eso para reafirmar vuestra independencia, para proporcionaros una excusa o un sendero; pero en todos los casos sois vosotros quienes dais forma a vuestra propia realidad, de modo que consentíais con ella[344].

(*Pausa.*) Muchas personas que me escriben sienten que poseen una inusitada capacidad psíquica o de escritura, o sienten una extraordinaria necesidad de ayudar al prójimo. Comparan constantemente lo que hacen con lo que creen que son capaces de hacer, pero a menudo no dan el primer paso para desarrollar sus propias capacidades.

Por ejemplo, quieren escribir grandes teorías filosóficas, y quizás no hayan puesto nunca el bolígrafo sobre el papel, o no confían en sí mismos lo suficiente como para comenzar. Algunos desean AYUDAR AL MUNDO EN SU CONJUNTO –en letras mayúsculas– pero todo lo que hacen es pensar sobre este deseo sin intentar hacer nada para llevarlo a la práctica. El ideal en sus mentes se hace tan grande que siempre están descontentos con su propia actuación, y así, temen comenzar.

El reconocimiento amoroso de su propia singularidad[345] podría en sí mismo mostrarles la manera de comenzar a utilizar sus propias capacidades a su manera, y a confiar en su situación actual. El ideal aún no se ha materializado; es tan solo la esencia de una dirección. Pero solo pueden hallar esa dirección utilizando lo que poseen y conocen ahora, aceptando sus propias oportunidades y capacidades, y utilizándolas con el poder del presente.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*23:13. La transmisión de Jane había sido regular y más bien calmada, salvo por las palabras y frases que Seth había pedido subrayar.*

(La noche se había enfriado agradablemente. "¿Pero sabes qué? –dijo Jane– ahora mismo me siento realmente cansada". El descanso terminó siendo el final de la sesión. Tras darle vueltas a si volver o no al trance, finalmente decidió que no.)

Sesión 677, 11 de julio, 1973
21:36 Miércoles

Buenas noches.

(*"Buenas noches, Seth".*)

Dictado: Ciertamente no hay nada de malo en pedir ayuda a los demás cuando creéis que la necesitáis, y a veces tenéis mucho que ganar.

Hay algunos que por sistema buscan la ayuda de los demás, y lo hacen como una forma de eludir su responsabilidad. Cuando se trata de problemas físicos concretos debéis buscar ayuda si poseéis pocos conocimientos sobre el asunto. Pero muchas personas acuden a otros –ya sean psíquicos, médicos, psiquiatras, sacerdotes o amigos– para buscar respuestas a situaciones globales de la vida, y al obrar así descartan su propia capacidad para comprenderse y crecer.

A causa de vuestro marco educativo, el individuo aprende a recelar de su yo interior, como se dijo anteriormente (*en la sesión 614 del capítulo 2, por ejemplo*), por lo cual,

344 "..., and so you agreed to it.".
345 Como cualidad de ser únicos ("uniqueness").

desafortunadamente, la gente suele buscar soluciones a los problemas personales fuera de sí misma, donde menos las puede hallar. Con los métodos dados en este libro podéis conoceros con mucha más profundidad que antes, y estaréis mejor equipados para manejar vuestra realidad personal. El solo hecho de saber que creáis vuestra realidad puede liberaros de algunos conceptos restrictivos que os han limitado en el pasado. Podréis entonces examinar creativamente vuestras creencias y descubrir las correlaciones entre ellas y vuestra experiencia. El mero conocimiento consciente desencadenará respuestas intuitivas en el yo interior, y así recibiréis información útil a través de los sueños, los impulsos y el patrón ordinario de pensamientos.

(*Pausa a las 21:47.*) Si afirmáis la gracia básica de vuestro ser, automáticamente se debilitarán las creencias contrarias a ese principio. Seréis capaces de mantener un equilibrio en vuestra experiencia entre la visión de un "yo ideal" y todas las desviaciones naturales de este.

(*Muy lentamente.*) Comenzaréis en el punto en que estéis, y alegremente iréis desarrollando los atributos que ahora poseéis, en lugar de esperar que aparezcan ya plenamente desarrollados. Os amaréis y no tendréis dificultad en amar a vuestro prójimo, lo cual no significa que no veáis las divergencias con respecto a vuestro concepto ideal del ser querido. Y repito que esto no significa que debáis sonreír constantemente, sino que afirmáis vuestra validez y gracia como criaturas.

Tan pronto como comenzáis a compararos con algún concepto idealizado de vosotros mismos, automáticamente os sentís culpables. Si no trabajáis en vuestras creencias, esta culpa podría ser provocada por los episodios y características más inofensivos. Es muy aconsejable hacer una lista de los actos o incidentes concretos que os despiertan un sentimiento de culpa. A menudo veréis que se remontan a creencias de la infancia temprana, a veces inculcadas por padres bienintencionados para protegeros, u originadas en la ignorancia de los adultos. Muchas de ellas se desvanecerán cuando las saquéis a la luz y las comprendáis.

Cuando afirmáis vuestra propia idoneidad en el universo, vuestra propia naturaleza os lleva a cooperar fácilmente con otros. Siendo vosotros mismos, ayudáis a otros a ser ellos mismos. No envidiáis los talentos que no poseéis, y de ese modo podéis estimularlos sinceramente en otras personas. Como reconocéis vuestra propia singularidad, no necesitáis dominar a los demás, ni tampoco rebajaros ante ellos.

(*22:01.*) Debéis comenzar por confiar en vosotros mismos, y os sugiero que lo hagáis ya. Si no lo hacéis, siempre intentaréis que otros os demuestren vuestros propios méritos y nunca estaréis satisfechos. Siempre estaréis preguntando a otros qué hacer, y al mismo tiempo os sentiréis resentidos con aquellos a los que pidáis ayuda, pues os parecerá que su experiencia es legítima y la vuestra falsa. Os sentiréis engañados[346].

(*Pausa a las 22:06. Nuestro gato, Willy, había estado enfermo, así que le tuvimos con nosotros durante la sesión. Ahora, al despertarse, se acercó a Jane mientras estaba sentaba en su mecedora hablando por Seth. Se agazapó para prepararse a saltar a su regazo, pero le llamé, con lo cual en vez de eso decidió enroscarse detrás de mí en el sofá.*

(Jane permanecía en trance. Más tarde me dijo que Seth estuvo esperando con "cariñosa diversión" a que el episodio se resolviera por sí solo.)

Exageraréis los aspectos negativos de vuestra vida, y la cara positiva de las experiencias de otras personas. Sois personalidades multidimensionales. Confiad en el milagro de vuestro propio ser. No hagáis divisiones entre lo físico y lo espiritual en la vida, porque lo espiritual habla con la voz física, y el cuerpo físico es la creación del espíritu.

No deis más importancia a las palabras de gurús, sacerdotes, científicos, psicólogos, amigos –o a mis palabras– que a los sentimientos de vuestro propio ser. Podéis aprender mucho de los demás, pero el conocimiento más profundo debe venir de vosotros mismos. Vuestra propia consciencia se ha involucrado en una realidad que básicamente no puede ser experimentada por

346 "shortchanged".

nadie más, que es única e intraducible, y posee su propio significado y sus propios senderos de devenir.

Compartís una existencia con otras personas que están experimentando sus propios viajes a su propia manera, así que habéis estado viajando juntos. Sed amables con vosotros mismos y con vuestros compañeros.

Yo también estoy de viaje, e intento transmitir toda la información y conocimiento que poseo valiéndome de Ruburt y Joseph (*pausa*), que son parte de mí en vuestro espacio y tiempo. Pero ellos son ellos mismos tanto como yo soy yo mismo.

Podéis hacer vuestro descanso.

(*22:17. El trance de Jane había sido bueno, su transmisión regular y bastante calmada. "Sabes –dijo– creía que este libro iba a seguir, pero tengo la extraña y nostálgica sensación de que Seth va a terminar con él realmente pronto. He tenido escalofríos. No sé tú –reía– pero a mí me gustaría que continuara otros cinco capítulos... Me sentí igual con* Habla Seth; *el final siempre me impacta". Yo le dije que pensaba que Seth acabaría esta noche el libro. Bromeé diciendo que podíamos pedir el título de su siguiente libro. "Oh, él los tiene apilados aquí", y Jane se palmeó la parte de arriba de su cabeza.*

(Una nota sobre el material dado justo antes del descanso: En el capítulo 19, Seth trata de la reencarnación en un sentido general, pero en este libro dijo poco sobre sus "conexiones" psíquicas con Jane y conmigo. Hay referencias a esos lazos distribuidas por los libros El material de Seth *y* Habla Seth *[ver la sesión 595 en el apéndice de este último] y tenemos una modesta cantidad de información sin publicar. Pero explorar las ramificaciones de la reencarnación aunque solo sea en lo que nos toca a nosotros tres, por ejemplo, llevaría un libro entero de por sí...*

(Lo retomamos a las 22:37.)

Entonces: Dictado: Las propias creencias de Ruburt sobre la naturaleza de su consciencia ayudaron a que ocurrieran estas sesiones.

Tanto Ruburt como Joseph han trabajado con la naturaleza de la creatividad, y desde una edad temprana cada uno buscó respuestas –pero por encima de todo confiaron en el destino[347] y la gracia de su ser.

A veces sintieron que perdían la dirección y durante cierto tiempo sufrieron problemas que les hicieron olvidar momentáneamente sus metas, pero sus creencias sobre sí mismos, tanto individuales como conjuntas, han sido lo suficientemente fuertes como para otorgarles su realidad actual.

Muchos de los que escriben desean desarrollar y utilizar las mismas capacidades, pero de sus cartas se desprende que sus creencias les impiden confiar lo suficientemente en su yo interior. Si teméis a vuestro propio ser no podéis esperar viajar por él para explorar sus dimensiones. Primero debéis dar el simple paso de afirmar vuestra identidad. Esa afirmación liberará los atributos que poseéis y abrirá nuevas vías de experimentación, que serán las vuestras propias, como debe ser. Cuando por ejemplo pedís a otras personas que interpreten vuestros sueños, automáticamente os alejáis un paso de la realización[348] de vuestro potencial. Cuando le pedís a otra persona que os indique la dirección de vuestra vida, en cierto modo evitáis reconocer que esta os pertenece. Sin ese reconocimiento[349] ningún método podrá ayudaros.

(*22:49.*) Entonces: En este libro no hemos incluido ninguna instrucción esotérica para ayudaros a alcanzar lo que podríais considerar como desarrollo espiritual o habilidad psíquica. Sin embargo, es el primer paso para todos aquellos que quieran utilizar su condición de criaturas como marco para percibir y experimentar otras realidades.

Como he mencionado anteriormente, no seréis más espirituales negando vuestra carne. (*Ver*

347 "destiny".
348 "fulfillment".
349 "awareness".

capítulo 7.) ¡Esta es la vida que estáis viviendo! Confiad en la vida que fluye a través de vosotros. Al hacerlo así, otras realidades se harán patentes por sí mismas y añadirán dimensión y profundidad a vuestra realidad actual.

Puesto aparte:

Vosotros fabricáis vuestra propia realidad –adondequiera que vayáis y en cualquier dimensión en la que os encontréis

Antes de embarcaros en otros viajes de consciencia, debéis entender que vuestras creencias os acompañarán y conformarán vuestra experiencia ahí tal como lo hacen aquí. Si creéis en demonios los encontraréis –en esta vida como enemigos, y en otros ámbitos de consciencia como demonios o "espíritus malignos".

Si teméis a vuestras emociones y creéis que son equivocadas, cuando intentéis hacer experimentos "psíquicos" podríais creer que estáis poseídos. Vuestros sentimientos, aquellos que habéis reprimido, os parecerán demoníacos. Os asustará encargaros de tales sentimientos, así que supondréis que pertenecen a algún espíritu desencarnado. Por ello es muy importante que comprendáis que todos los sentimientos son verdaderamente inocuos[350], ya que, si dejáis que sigan su curso, siempre os conducirán de vuelta a la realidad del amor.

(*Pausa a las 23:00.*) No confiéis en nadie que os diga que sois malvados o culpables a causa de vuestra naturaleza o vuestra existencia física, o cualquier dogma así. No confiéis en nadie que os aparte de la realidad de vosotros mismos. (*Larga pausa, ojos cerrados.*) No sigáis a quienes os digan que debéis hacer penitencia, de la forma que sea. Confiad en cambio en la espontaneidad de vuestro propio ser y en la vida que os es propia. Si no os gusta la situación en la que estáis, examinad las creencias que tenéis. Sacadlas a la luz. No hay nada en vuestro interior que debáis temer.

Separadamente:

Mi vida es mía, y yo le doy forma

Deciros esta frase con frecuencia a vosotros mismos. Dad forma a vuestra propia vida ahora, utilizando vuestras creencias tal como un pintor emplea los colores. No existe condición alguna que no podáis cambiar, excepto aquellas condiciones físicas aceptadas desde el nacimiento en el ámbito de vuestra condición de criaturas –como pueda ser la desventaja de carecer de un órgano, o la de padecer alguna disfunción.

Si habéis estado llenos de autocompasión a causa de una enfermedad o de determinada situación de la vida, tomad el control. Afrontad sinceramente vuestras creencias y descubrid la razón de esa dificultad.

(*Con más énfasis.*) Hablo a la vitalidad interna que es inherente a todos mis lectores, al conocimiento interno que también les pertenece.

Termino ya, diciendo, como lo hice anteriormente, lo siguiente: Se os ha otorgado el don de los dioses; creáis vuestra realidad según vuestras creencias; vuestra es la energía creativa que da forma al mundo; no existen limitaciones para el yo o ser, salvo aquellas en las que creéis.

Yo soy Seth. Pronuncio mi nombre con júbilo, aunque los nombres no sean importantes. Igualmente, pronunciad todos vosotros vuestros nombres cada mañana con decisión.

Creáis vuestra vida mediante el poder interno de vuestro ser (*pausa*), cuya fuente está en vuestro interior y, no obstante, más allá de los yoes que conocéis. Utilizad esas capacidades creativas con comprensión y desenfado. Honraos a vosotros mismos y ahondad en la divinidad de vuestro ser[351].

Fin del libro.

350 "innocence".
351 "move through the godliness of your being".

(*23:14. "Gracias. Creo que está muy bien", dije yo. Seth-Jane me miraba con sobriedad.*)

Ambos tenéis viajes propios que emprender –ritmos de vuestro propio ser, que fluyen y refluyen. Ruburt tiene conexiones que realizar, y habrá otros libros míos –y de él y tuyos–, y pasarán siglos antes de que comencemos realmente lo que parece haber empezado.

Fin de la sesión.

(*"Muchas gracias, Seth. Buenas noches".*

(23:16. La transmisión final de Jane para el libro había sido calmada casi todo el tiempo, y regular, como es usual. Estaba a la vez sorprendida –como ella misma comentó varias veces– y un poco desconsolada, ahora que el papel de Seth en este largo proyecto se había cumplido. Justo hace una semana acabábamos el primer borrador de la introducción de Jane, así que ya está todo en marcha. Ella ya no tenía la sensación de que Seth fuera a dar un apéndice, como habíamos especulado a veces.

("–¡pero no puedo creer que haya terminado!", dijo una vez más. "En lo que a mí respecta, todo el tema se dio sin esfuerzo. Siempre salía de mí, según parecía, mientras yo estaba ocupada haciendo otras cosas...". Cosa esta que, aunque sea cierta, apenas tiene en consideración su profunda implicación en el libro, emocional e intelectual, durante los últimos diez meses, o desde que Seth reiniciara el dictado, el 11 de septiembre de 1972, tras la gran demora que tuvo lugar por la tormenta tropical Agnes.

(Jane y los miembros de su clase de percepción extrasensorial han trabajado de forma práctica con el libro de Seth todas las semanas de su producción, y ella también lo ha leído sola; aun así, dijo: "Quiero repasar todo el libro de modo de que lo pueda comprender en su globalidad". Yo le dije que pensaba que había producido una obra magnífica.

(Una nota subsecuente, con algunas referencias: La observación que hizo Seth para cerrar, sobre los otros libros de Jane, demostró ser precisa. Incluso mientras preparábamos este manuscrito para la imprenta, dos obras suyas más, Diálogos *y* Psicología del aspecto, *fueron contratadas para ser publicadas por Prentice-Hall. En parte, cada uno de esos libros fue comentado en estos capítulos, y Jane también los comenta en su introducción. Yo voy a hacer ilustraciones para ambos.*

(Diálogos*, un libro de poesía, se describe en la sesión 639 del capítulo 10.* Psicología del aspecto*, que es la obra teórica propia de Jane acerca de los asuntos psíquicos, es tratada en la sesión 618 del capítulo 3 –entre otras. Surgió a partir de lo que escribió en* Aventuras de la consciencia*, como fue mencionado en el capítulo 21 de* Habla Seth*, e incorpora dicho material.)*